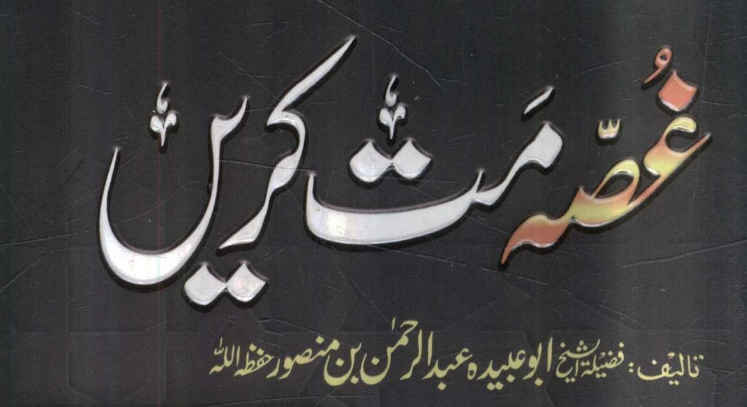


غُصّہ مت کریں

تالیف: فضیلۃ الشیخ ابو عبیدہ عبدالرحمٰن بن منصور حفظہ اللہ

ترجمہ: پروفیسر حافظ عبدالجبار حفظہ اللہ
فاضل کنگ سعود یونیورسٹی ریاض

نظر ثانی: حافظ شاہد محمود
فاضل مدینہ یونیورسٹی

مکتبہ بیت السلام لاہور ریاض

بسم اللہ الرحمن الرحیم

معزز قارئین توجہ فرمائیں!

کتاب وسنت ڈاٹ کام پر دستیاب تمام الیکٹرانک کتب ....

- عام قاری کے مطالعے کے لیے ہیں۔
- مجلس التحقیق الاسلامی کے علمائے کرام کی باقاعدہ تصدیق واجازت کے بعد آپ لوڈ (Upload) کی جاتی ہیں۔
- دعوتی مقاصد کی خاطر ڈاؤن لوڈ، پرنٹ، فوٹو کاپی اور الیکٹرانک ذرائع سے محض مندرجات نشرواشاعت کی مکمل اجازت ہے۔

☆ تنبیه ☆

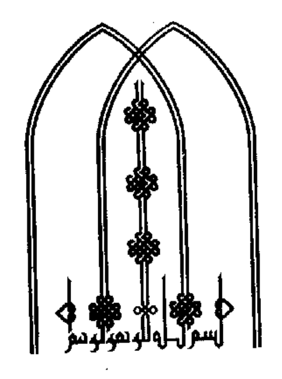
- کسی بھی کتاب کو تجارتی یا مادی نفع کے حصول کی خاطر استعمال کرنے کی ممانعت ہے۔
- ان کتب کو تجارتی یا دیگر مادی مقاصد کے لیے استعمال کرنا اخلاقی، قانونی وشرعی جرم ہے۔

﴿اسلامی تعلیمات پر مشتمل کتب متعلقہ ناشرین سے خرید کر تبلیغ دین کی کاوشوں میں بھرپور شرکت اختیار کریں﴾

- نشرواشاعت، کتب کی خرید وفروخت اور کتب کے استعمال سے متعلقہ کسی بھی قسم کی معلومات کے لیے رابطہ فرمائیں۔

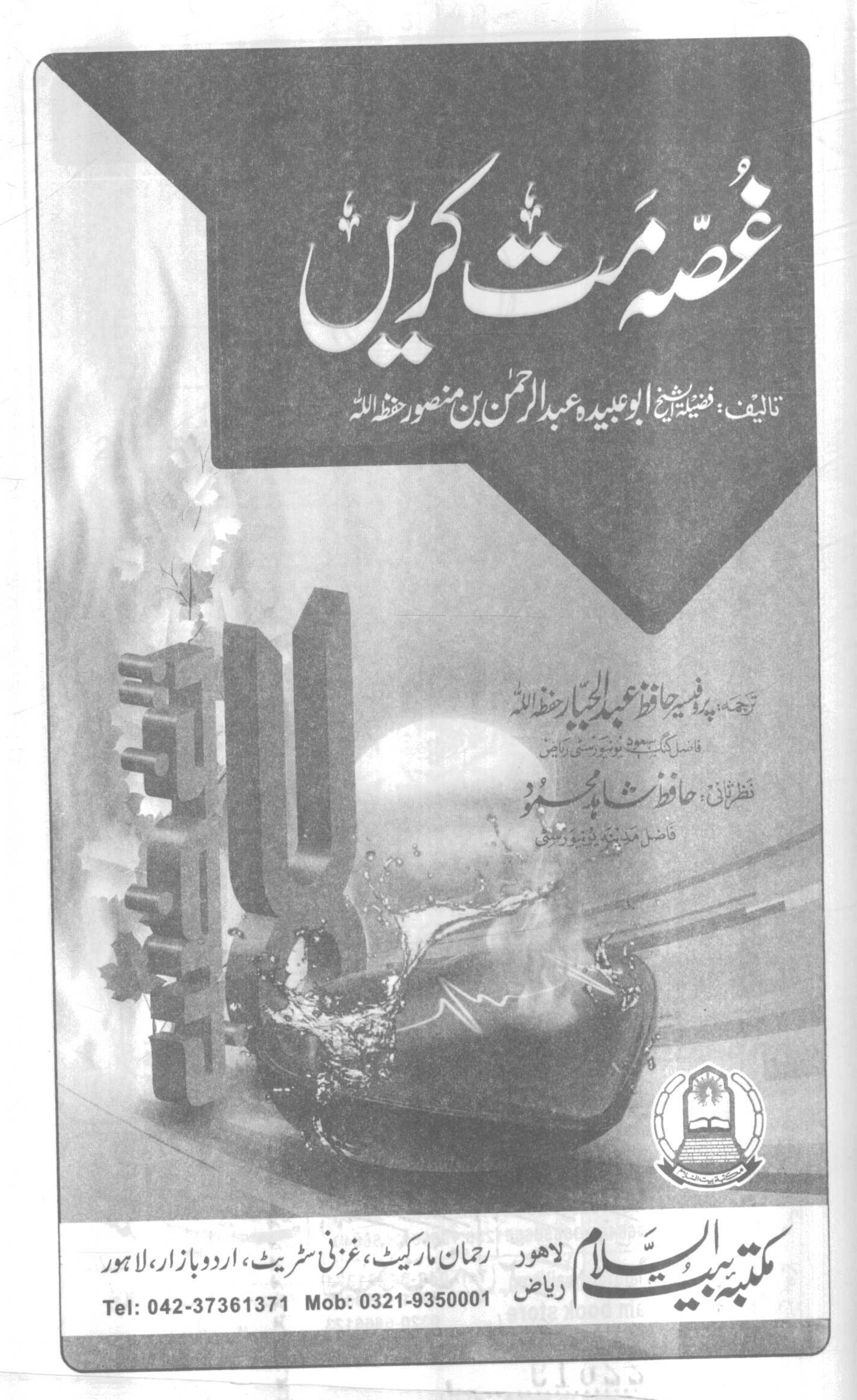
kitabosunnat@gmail.com

www.KitaboSunnat.com





غصہ مت کریں



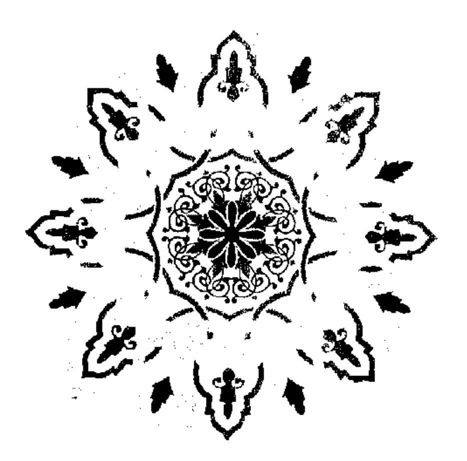
غصہ مت کریں
تالیف: فضیلۃ الشیخ ابوعبیدہ عبدالرحمٰن بن منصور حفظہ اللہ
ترجمہ: پروفیسر حافظ عبدالجبار حفظہ اللہ
فاضل کنگ سعود یونیورسٹی ریاض
نظرثانی: حافظ شاہد محمود
فاضل مدینہ یونیورسٹی
مکتبہ بیت السلام لاہور ریاض
رحمان مارکیٹ، غزنی سٹریٹ، اردو بازار، لاہور
Tel: 042-37361371 Mob: 0321-9350001







کتاب وسنت کی اشاعت کا معیاری ادارہ



اشاعت .... اپریل 2015ء

مکتبہ بیت السلام

کتاب وسنت کی اشاعت کا معیاری ادارہ

ریاض
Tel: +966114381155 - +966114381122 Fax: +966114385991
Mob: +966542666646, +966566661236, +966532666640

لاہور
Email: bait.us.salam1@gmail.com
Fb:Baitussalam book store

رحمان مارکیٹ، غزنی سٹریٹ، اردو بازار، لاہور
Tel: 042-37361371
Mob: 0321-9350001
0320-6666123

فہرست

عرضِ ناشر

ایک مسلمان تمام خواہشات اور جذبات کو قابو میں رکھ کر انھیں حد سے تجاوز نہیں کرنے دیتا، بلکہ ایسے جذبات کو مفید راستے کی طرف موڑ دیتا ہے۔ انسانی جذبات میں ''غصہ'' ایک ایسا جوش ہے، جس کی مہار کنٹرول میں رکھ کر اگر اسے مثبت راہ پہ لگا دیا جائے اور اسے دینِ الٰہی کے نفاذ میں اور اس کی راہ میں حائل مشکلات دور کرنے میں صرف کیا جائے تو اس کے نتائج بہت حوصلہ افزا ہوتے ہیں، لیکن اگر اس کی مہار کھلی چھوڑ دی جائے اور اس پر ضبط نہ ہو تو اس کے نتائج بڑے تباہ کن اور مہلک ہوتے ہیں۔

غصے اور جذبات پر قابو نہ کرنے کی وجہ سے آج ہمارے معاشرے میں بہت دور رس اثرات مترتب ہو رہے ہیں اور ہمارے باہمی، معاشرتی تعلقات روبہ زوال ہیں، جس کی وجہ صرف یہی ہے کہ ہم ان امور میں اسلامی تعلیمات کو نظر انداز کر رہے ہیں۔ نبی مکرم ﷺ تو ایسے شخص کو بڑا ''پہلوان'' قرار دیتے ہیں جو غصے میں اپنے اوپر قابو رکھتا ہے اور اس کے نتیجے میں کسی پر ظلم اور زیادتی نہیں کرتا۔

زیرِ نظر کتاب میں اسی موضوع پر روشنی ڈالی گئی ہے اور اس سلگتے ہوئے انسانی المیے اور معاشرتی اصلاح اور بگاڑ میں اس جذبے کی صحیح حدود و قیود بیان کی گئی ہیں۔ آخر میں والدین کے لیے بچوں کے ساتھ رویے اور تعامل میں غصے کے متعلق بڑی مفید اور کارآمد نصیحتیں درج کی گئی ہیں، جنھیں پڑھ کر ہم اپنے

بچوں کی اسلامی اور نفسیاتی اصولوں کے مطابق نہایت عمدہ تربیت کر سکتے ہیں اور ان کی ذہنی سطح کے مطابق اپنے سلوک کو بہتر بنا سکتے ہیں۔

اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ وہ اس کتاب کے مولف اور مترجم کو جزائے خیر عطا فرمائے اور اس عمل کی تکمیل میں حصہ لینے والے تمام حضرات کے لیے اسے بلندیِ درجات کا سبب بنائے۔ آمین یا رب العالمین

والسلام

ابو میمون حافظ عابد الٰہی (ایم۔اے)

مدیر مکتبہ بیت السلام لاہور۔ ریاض



عرضِ مولف

غصہ آگ کی وہ لپک ہے جو اللہ تعالیٰ کی پیدا کردہ اور بھڑکائی ہوئی آگ سے شعلہ پکڑتی ہے۔ یہ دل کی تہوں میں اس طرح چھپی بیٹھی ہے، جس طرح راکھ کے نیچے دبی ہوئی چنگاری۔

ایک سرکش اور ضدی انسان کے دل میں بیٹھا ہوا تکبر اس چنگاری کو ہوا دے کر، چنگاری سے شعلہ اور شعلے سے آتش فشاں بنانے میں ایک لمحہ بھی صرف نہیں کرتا۔

یقین کی نظر رکھنے والوں کے سامنے یہ حقیقت عیاں ہے کہ انسان میں ایک شیطانی رگ موجود ہوتی ہے۔ جس شخص کو غصے کی آگ مشتعل کردے، اس میں شیطان کے ساتھ قرابت داری پیدا ہو جاتی ہے، شیطان نے کہا تھا:

''تم نے مجھے آگ سے پیدا کیا ہے اور اس کو مٹی سے!''

مٹی کی صفت سکون، تواضع اور وقار ہے، جب کہ آگ بے قراری، حرکت اور جلانے کا استعارہ ہے!

غصہ انسان کو تباہی کے کنارے پر لے جاتا ہے اور ہلاکت کی وادیوں میں پھینک دیتا ہے، اس لیے اس کے نقصانات اور ہلاکت خیزیوں سے آگاہی حاصل کرنا ضروری ہے، تاکہ اس کے شر سے بچا جا سکے۔ جو شخص برائی اور شر سے واقفیت نہیں رکھتا، اس کے لیے اس سے بچنا محال ہوتا ہے، لیکن جو اس سے واقفیت رکھتا

ہے، لیکن اس کے بگاڑ کو دور کرنے اور اس کے فتنے سے بچنے کے صحیح طریقے سے آگاہ نہیں ہوتا تو محض یہ واقفیت کافی نہیں ہوتی۔ یہ امام غزالی کا قول ہے۔

مجھے درج ذیل امور نے یہ کتاب لکھنے پر آمادہ کیا:

1. میں محسوس کرتا ہوں کہ جب مجھے غصہ آتا ہے تو میرا سارا بدن ٹوٹنے لگتا ہے۔ گویا یہ مجھے عضویاتی، نفسیاتی، بلکہ خاندانی اور معاشرتی لحاظ سے بھی متاثر کرتا ہے تو اس کیفیت نے مجھے سوچنے اور اس کا علاج ڈھونڈنے کی تحریک دی۔
2. سیاسی اور معاشی ابتریوں کی وجہ سے ہر شخص بھرا بیٹھا ہے، اس پر مستزاد 25 جنوری کو التحریر سکوائر میدان میں رونما ہونے والا انقلاب جس نے لوگوں کے جذبات کو زبان دے دی اور آزادیٔ اظہار کا حق ملنے کے ساتھ ہی غصے کا اظہار بھی بڑھ چڑھ کر ہونے لگا۔ لوگ جو اپنے جذبات کو دبائے بیٹھے تھے، اب کھل کر ہر بات کہنے لگے ہیں اور اس کی وجہ سے بات بات پر جھگڑے جنم لے رہے ہیں اور غصے کا ایک ایسا طوفان برپا ہے کہ تھمنے کا نام ہی نہیں لے رہا، لہٰذا میں نے سوچا کہ اس خطرناک بیماری کے علاج اور پرہیز کے بارے میں، میں بھی اپنی تحقیق کے ذریعے سے حصہ ڈالوں۔
3. میری ناقص معلومات کے مطابق غصے اور اس کی اقسام کے بارے میں کوئی جامع کتاب موجود نہیں۔ میں نے بہت سارے علما اور محققین سے اس کے بارے میں پوچھا، بلکہ کئی کتب خانوں کے مالکان سے بھی رابطہ کیا، لیکن مجھے کسی نے کوئی تسلی بخش جواب نہ دیا، پھر بعد میں مجھے کچھ دوستوں نے بتایا کہ شیخ محمد عفیفی نے ”فقه الغضب“ کے نام سے اس موضوع پر ایک کتاب لکھی ہے۔ واقعتاً یہ بڑی عمدہ کتاب ہے اور میں نے اس سے

بھرپور فائدہ اٹھایا ہے۔

④ ہم آئے روز اپنی آنکھوں سے دیکھتے اور کانوں سے سنتے ہیں کہ غصے کے وقت شیطان انسان کے ساتھ کس طرح کھیلتا ہے۔ وہ کسی ایک آدمی کے منہ میں اپنی بات ڈال کر غصے کی ایسی آگ لگاتا ہے کہ جو بجھائے نہیں بجھتی اور اس کے نتیجے میں گھروں کے گھر اجڑ جاتے ہیں، لہٰذا میں نے چاہا کہ اپنے مسلمان بھائیوں کو غصے کے برے نتائج سے آگاہ کروں، تاکہ وہ بروقت تدارک کر کے اس کے شر سے بچ جائیں۔

⑤ میں نے چاہا کہ رسول اللہ ﷺ کی اس وصیت: ((لَا تَغْضَبْ)) [غصہ مت کرو] کا اعجازی پہلو لوگوں کے سامنے رکھوں۔ یہ آپ ﷺ کے جامع کلمات میں سے ہے۔ یہ دو لفظوں پر مشتمل ہونے کے باوجود ایک ایسی جامع اور کامل نصیحت ہے جو دنیا اور آخرت کی بھلائی کا احاطہ کرتی اور اپنے رب پر ایمان ویقین میں اضافہ کرتی ہے۔ ہم اللہ تعالیٰ کے رب ہونے، اسلام کے دین ہونے اور محمد ﷺ کے نبی و رسول ہونے پر راضی اور خوش ہیں۔

⑥ میں نے غصے کے نقصانات کے متعلق محققین اور معالجین کی کئی تحریریں پڑھی ہیں، جن میں غصے کے پچاس کے قریب نقصانات گنوائے گئے ہیں۔ آپ ان سب کا اس کتاب میں مطالعہ کریں گے۔ میں نے چاہا کہ یہ تمام نقصانات قارئین کے سامنے رکھوں، تاکہ ان کو اس کی خطرناکی سے آگاہ کر سکوں، کیوں کہ یہ ہر شر اور برائی کی جڑ ہے۔

⑦ میں نے ایک واقعہ اپنی آنکھوں سے دیکھا کہ کس طرح شیطان غصے کے وقت انسان کی عقل سے کھیلتا ہے اور غصہ انسان سے ناقابلِ تصور جرائم

سرزد کرا دیتا ہے۔ وہ واقعہ کچھ یوں ہے:

''رمضان کا مہینا تھا اور آخری عشرہ۔ میں عصر کی نماز ادا کر کے گھر آیا اور اپنے کمرے میں بیٹھ کر قرآن کریم کی تلاوت میں مشغول ہو گیا۔ اچانک میری بیٹی سہمی ہوئی میرے پاس آئی اور کہنے لگی: باہر سڑک پر چند نوجوان ایک نوجوان کو بری طرح پیٹ رہے ہیں! میں باہر نکلا اور صورتِ حال کا جائزہ لیا تو یہ بات کھلی کہ اس نوجوان نے چند دن پہلے اس محلے کے ایک لڑکے کو گہرا زخم پہنچایا تھا، چنانچہ محلے کے لڑکے اس سے انتقام لینے کے لیے اس کو یہاں اٹھا لائے اور اسے مارنا پیٹنا شروع کر دیا۔

میں نے بہت سمجھایا کہ معاملات ایسے حل نہیں کیے جاتے۔ وہ پولیس کو اطلاع دیں۔ وہ کہنے لگے: پولیس کبھی نہیں آئے گی ہم خود ہی اس سے بدلہ لے لیں گے، آپ بھی اپنی راہ لیں اور اس معاملے سے الگ ہو جائیں۔ میں نے پولیس اسٹیشن فون کیا، جو صرف پانچ منٹ کی مسافت پر تھا، لیکن پولیس کو آنا تھا نہ وہ آئی۔

اس کے بعد ایک لمبا تڑنگا لڑکا گاڑی پر آیا اور اس کے ساتھ ایک دوسرا لڑکا بھی تھا، جس کے ہاتھ میں ایک پستول تھا، اس نے آتے ہی اول فول بکنا شروع کر دیا اور اس لڑکے کی طرف گیا۔ میں نے صورتِ حال کی خطرناکی بھانپی اور بھاگ کر اس کے پاس جانے کی کوشش کی کہ اس کو روکوں، لیکن مجھ کو دوسرے لڑکوں نے پکڑ لیا اور اس نے سب کے سامنے اس کو گولیوں سے بھون دیا۔

اس کے چند لمحے بعد مغرب کی اذان شروع ہو گئی اور لوگوں نے اپنے اپنے گھروں کی راہ لی۔

اس واقعے نے میری آنکھوں سے نیند اور میرے کھانے سے لذت چرا لی اور یہ واقعہ اس کتاب کو لکھنے کا ایک اہم اور بڑا محرک ثابت ہوا۔

میں نے اس کتاب کا مواد اکٹھا کرنے اور اس کی ترتیب و تنظیم میں اپنی حد تک بڑی محنت کی ہے۔ میں اللہ تعالیٰ سے دعا گو ہوں کہ وہ مجھے صحیح راہ پر چلنے کی توفیق دے اور بد عملی سے بچائے، وہ بڑا مہربان اور کارساز ہے۔





غصے کا مفہوم، درجات اور انواع

غصہ اطمینان اور رضا مندی کی نقیض اور ضد ہے، اس میں قوت، جوش، غضب، برہمگی، ناراضی، طیش اور جھلاہٹ کا معنی پایا جاتا ہے۔

یہ ایک نفسیاتی حالت ہے، جو انسان کے ظاہر اور باطن کو غیر طبعی حالت میں ڈھال دیتی ہے۔ نفسِ انسانی جب کسی اذیت ناک امر سے بچنا چاہتا ہے یا کسی سے انتقام لینا چاہتا ہے تو خونِ دل جوش مارتا ہے، رگیں پھول جاتی ہیں، چہرہ گلنار ہو جاتا ہے اور انسان بھڑک اٹھتا ہے۔

غصہ اور جارحیت انسان کا فطری، انسانی اور صحت مند جذبہ ہے، لیکن یہ اس کا غیر اختیاری فعل ہے۔ قدرت نے انسانی بدن کو تکلیف اور نقصان سے بچانے کے لیے اس کے اندر غصے کی آگ رکھی ہوئی ہے، جو وقتِ ضرورت کسی خود کار نظام کی طرح بھڑک اٹھتی ہے اور انسان اپنے دفاع کی طرف متوجہ ہو جاتا ہے۔

نفسیات دانوں کے مطابق یہ اس شعوری جذبے اور انفعالی ردِعمل کا نام ہے جو کسی غصہ دلانے والی کیفیت کے نتیجے میں پیدا ہوتا ہے اور غصے سے بپھرا انسان اپنا ذہنی توازن اور عقل و ہوش کا دامن چھوڑ دیتا ہے۔ یہ خفیف بھی ہوتا ہے اور شدید تر بھی۔

غصہ اور غضب ایک صحت مند حالت ہے، لیکن جب انسان اپنے

اَعصاب پر قابو کھو کر اعتدال کی حد سے نکل جائے، اس وقت یہ تخریبی اور خوفناک شکل اختیار کر لیتا ہے، جو انسانی تعلقات کو نگل جاتا ہے، انسان نورِ بصیرت سے محروم ہو جاتا ہے، اس کی عقل اور دل بند ہو جاتے ہیں اور وہ شیطان کے ہاتھوں کھلونا بن جاتا ہے۔

یہ مختلف احساسات، افکار اور رویوں سے مل کر تشکیل پاتا ہے، اکیلا ہی پیدا نہیں ہوتا، بلکہ اس کے پیچھے خوف، غم اور مایوسی جیسے دیگر احساسات ہوتے ہیں۔ یہ ہمیں سکھاتا ہے کہ غصہ ایک منفی جذبہ ہے، لیکن حقیقت میں یہ ایک مثبت اور مفید جذبہ ہے۔ فرق صرف یہ ہے کہ ہم کس طریقے سے اس کا اظہار کرتے ہیں؟
کسی صاحب نے کیا خوب کہا ہے: غصے کا اِزالہ نہیں، بلکہ اِمالہ (منفی سے مثبت میں تبدیلی) کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

قوتِ غضب میں لوگوں کے درجات

لوگوں کے ابتدائے فطرت سے اس امر میں تین درجات ہیں:
(1) اِفراط۔ (2) تفریط۔ (3) اِعتدال۔

(1) اِفراط:

غصہ اتنا بڑھ جائے کہ انسان عقل، دین اور اطاعت کی گرفت سے نکل جائے۔ ایسی حالت میں فرد غور و فکر، اختیار اور بصیرت سے تہی دست ہو جاتا ہے اور وہ ایک بے قرار، بے چین اور آزاد شخص کی طرح نظر آتا ہے۔
غلبہ غضب کے دو طرح کے اسباب ہوتے ہیں: ایک جبلی، دوسرے عادی۔ کچھ لوگ فطرتاً سریع الغضب ہوتے ہیں، وہ شکل ہی سے غصیل نظر آتے

ہیں، پھر گرمیِ مزاج اس کو دو آتشہ بنا دیتی ہے، کیوں کہ غصہ آگ سے ہے، لیکن اگر مزاج ٹھنڈا ہوتو وہ اس کی حدت کم کر دیتا ہے۔

اس کے عادی اسباب یہ ہیں کہ کوئی شخص ایسے لوگوں سے میل جول رکھتا ہو جو غیظ و غضب کو بہادری اور مردانگی خیال کرتے ہوئے، وہ کسی کی بات برداشت نہیں کر سکتے، کسی کو خاطر میں نہیں لاتے اور ہر ایک کو منہ توڑ جواب دیتے ہیں۔ ایسے لوگ بردباری اور عقل سے پیدل ہیں۔ جو شخص ایسی باتیں سنتا ہے تو اس کے دل میں غصے کی محبت راسخ ہو جاتی ہے، چنانچہ وہ لوگوں کی دیکھا دیکھی اس بری عادت کو اپنے اندر پروان چڑھا لیتا ہے۔

2 تفریط:

تفریط کا مطلب ہے قوتِ غضب سے محروم ہونا یا اس کا انتہائی کمزور ہونا۔ یہ قابلِ مذمت ہے اور ایسے ہی شخص کو بے غیرت کہا جاتا ہے۔

امام شافعی کا قول ہے: ''جس کو بھڑکایا جائے، وہ پھر بھی نہ بھڑکے تو ایسا شخص گدھا ہے۔''

جو انسان قوتِ غضب اور غیرت و حمیت سے یکسر محروم ہو، وہ ناقص ہے۔ اللہ سبحانہ و تعالیٰ نے نبیِ کریم ﷺ کے صحابہ کی صفت بیان کی ہے کہ وہ غیرت مند اور سخت ہیں:

﴿اَشِدَّآءُ عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَآءُ بَيْنَهُمْ﴾ [الفتح: ٢٩]

''وہ کافروں پر بہت سخت ہیں، آپس میں نہایت مہربان ہیں۔''

پروردگار نے اپنے نبی کریم ﷺ کو حکم دیا:

﴿جَاهِدِ الْكُفَّارَ وَ الْمُنٰفِقِيْنَ وَ اغْلُظْ عَلَيْهِمْ﴾ [التوبة: ٧٣]

''کافروں اور منافقوں سے جہاد کیجیے اور ان پر سختی کیجیے۔''

سختی اور شدت، قوتِ حمیت کے اثرات ہیں جو غضب ہی ہوتا ہے۔

3 اِعتدال:

یہ قابلِ تعریف انسان ہے جو عقل اور دین کے اشارے کا منتظر رہتا ہے۔ جہاں غیرت کا تقاضا ہوتا ہے، وہاں وہ بھڑک اٹھتا ہے اور جہاں حلم اور بردباری بہتر ہو، وہاں وہ بجھ جاتا ہے۔

اعتدال کی حالت کو برقرار رکھنے والی چیز استقامت اور درست روی ہے، اس کا اللہ تعالیٰ نے اپنے بندوں کو پابند رہنے کا حکم دیا ہے اور یہی وہ درمیانی راہ ہے جس کو رسول اللہ ﷺ نے اپنے ایک فرمان میں ان شاندار الفاظ میں بیان کیا ہے:

((خَيْرُ الْأُمُوْرِ أَوْسَاطُهَا))[1]

''سب معاملات میں میانہ روی بہتر ہے۔''

جس کے غصے کی حرارت جاتی رہے، وہ غیرت میں کمی محسوس کرے اور اس کا نفس اس حد تک گر جائے کہ اس کو ظلم اور ذلت برداشت کرنے میں کوئی خفت محسوس نہ ہو تو ایسے شخص کو اپنا علاج کروانا چاہیے، تاکہ اس کا غصہ قوی ہو جائے۔

جس انسان کے غصے میں اس حد تک اِفراط کا عنصر پایا جائے کہ وہ عاقبت نااندیشی پر اتر آئے اور خواہش کی دلدل میں کود پڑنے سے بھی گریز نہ کرے، اس کو بھی اپنے غصے کی حِدت (برائیوں) میں کمی لانے کے لیے اپنے نفس کا علاج کرنا چاہیے، تاکہ وہ اِفراط وتفریط کی دو انتہاؤں کی درمیانی راہ پر

[1] ضعيف. رواه البيهقي في الشعب (٥٨١٩) وضعفه الإمام البيهقي للإرسال. وقد ورد هذا الكلام عن مطرف بن عبدالله ﷺ عند البيهقي في الشعب (٣٦٠٥) وعن أبي قلابة عند أبي نعيم في الحلية (٢/٢٨٦)

کھڑا ہو سکے، جو صراطِ مستقیم ہے اور وہ حقیقت میں بال سے زیادہ باریک اور تلوار کی دھار سے زیادہ تیز ہے۔ اگر اس راہ پر کھڑا نہ ہو سکے تو کم از کم اس کے قریب قریب ضرور رہنے کی کوشش کرے۔[1]

غضب اور توازن کے درمیان لوگوں کے طبقات:

اللہ تعالیٰ نے مخلوق کو اپنی قدرت سے پیدا کیا، ان کو اپنی مشیت اور ارادے کے مطابق کارگاہِ حیات میں چلایا اور اپنی حکمت سے ان کے معاملات کی تدبیر کی، پھر اس نے صفات اور اخلاق میں بھی ان کے مختلف طبقے بنائے۔ غضب اور غصہ بھی انھی فطری جذبات میں سے ایک جذبہ ہے اور لوگوں کے عموماً اس میں چار طبقے ہوتے ہیں:

1. کچھ حلفاء نامی جھاڑی کی طرح ہوتے ہیں جو نوکیلی اور بہت جلد آگ پکڑ لیتی ہے اور بہت جلد بجھ جاتی ہے۔
2. کچھ جھاؤ کے درخت کی طرح ہوتے ہیں، جس کو آگ دیر سے لگتی ہے، مگر بجھتی بھی دیر سے ہے۔
3. کچھ دیر سے بھڑکتے ہیں، لیکن فوراً بجھ جاتے ہیں۔ یہ قابلِ تعریف لوگ ہیں، اگر ان میں غیرت اور حمیت کا شعلہ برقرار رہے۔
4. کچھ بہت جلد بھڑک اٹھتے ہیں، مگر بجھنے میں بہت زیادہ دیر لگاتے ہیں۔ یہ بدترین لوگ ہوتے ہیں۔

ایک حدیث میں بھی اس مفہوم کا ذکر ملتا ہے:

''حضرت ابو سعید خدری رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے

[1] الإحياء (٥/٥٩٧:٦٠٣۔ ط۔ دار المنهاج) بتصرف.

فرمایا: ''یاد رہے! آدم کے بیٹوں کی مختلف طبقات سے تخلیق ہوئی ہے۔ کچھ کو بڑی دیر سے غصہ آتا ہے، لیکن وہ بہت جلد اپنے توازن کی طرف لوٹ آتے ہیں، کچھ سریع الغضب ہوتے ہیں، لیکن فوراً پرسکون ہو جاتے ہیں، یہ ان کے بدلے ہوگا (یعنی اگر جلد غصے میں آنا برائی ہے تو جلد غصہ پی جانا اچھائی ہے جو توازن برقرار رکھتی ہے) کچھ سریع الغضب ہوتے ہیں، لیکن ان کا غصہ دور ہوتے وقت بہت وقت لگتا ہے۔ یاد رکھو! ان میں بہتر وہ ہے جس کو بڑی دیر سے غصہ آتا ہے، مگر وہ فوراً اس کو پی جاتا ہے اور ان میں سے بدترین وہ ہے جس کو بہت جلد غصہ آتا ہے، مگر جاتے وقت بہت زیادہ دیر لگاتا ہے۔''[1]

غصے کی اَنواع

غصے کی تین اَنواع ہیں:

1 قابلِ تعریف غصہ:

یہ وہ غصہ ہے جو اس وقت آتا ہے جب انسان دیکھتا ہے کہ اللہ تعالیٰ کی کسی حرمت کو پائمال کیا جا رہا ہے، اس قسم کا غصہ ایمان کا ثمرہ ہے، کیوں کہ جو شخص اس جیسی صورتِ حال پر غضب ناک نہ ہو، اس کا ایمان کمزور ہوگا۔

[1] ضعیف. مسند أحمد (۱۹۳/۳)، سنن الترمذي، رقم الحدیث (۲۱۹۱)، والطیالسي (۲۱۵٦)، وأبو یعلیٰ (۱۱۰۱)، والحاکم (۵۰۵/٤)، والبیھقي في الشعب (۸۲۸۹)، والبغوي في شرح السنة (٤۰۳۹)، والخطیب في تاریخه (۲۳۷/۱۰، ۲۳۸)، وضعفه الإمام الحاکم، والشیخ الألباني في صحیح الجامع (۱٤٦۰)، والشیخ شعیب الأرنؤوط. وانظر: إحیاء علوم الدین للغزالي (٦٤۳/۵، ٦٤٤۔ بتصرف).

اللہ تعالیٰ حضرت موسیٰ علیہ السلام کے واقعے میں ذکر کرتے ہیں کہ جب ان کو علم ہوا کہ ان کی قوم نے بچھڑے کو رب بنا لیا ہے تو وہ برافروختہ ہو گئے:

﴿وَ لَمَّا رَجَعَ مُوْسٰۤى اِلٰى قَوْمِهٖ غَضْبَانَ اَسِفًا قَالَ بِئْسَمَا خَلَفْتُمُوْنِيْ مِنْۢ بَعْدِيْ اَعَجِلْتُمْ اَمْرَ رَبِّكُمْ وَ اَلْقَى الْاَلْوَاحَ وَ اَخَذَ بِرَاْسِ اَخِيْهِ يَجُرُّهٗۤ اِلَيْهِ قَالَ ابْنَ اُمَّ اِنَّ الْقَوْمَ اسْتَضْعَفُوْنِيْ وَ كَادُوْا يَقْتُلُوْنَنِيْ فَلَا تُشْمِتْ بِيَ الْاَعْدَآءَ وَ لَا تَجْعَلْنِيْ مَعَ الْقَوْمِ الظّٰلِمِيْنَ﴾ [الأعراف: ١٥٠]

''اور جب موسیٰ غصے اور رنج میں بھرے اپنی قوم کے پاس واپس آئے تو کہا: میرے بعد تم بہت برے جانشین ہوئے ہو! کیا تم نے اپنے رب کے حکم سے (منہ موڑنے میں) جلدی کی؟ اور انھوں نے (تورات کی) تختیاں (زمین پر) ڈال دیں اور اپنے بھائی کا سر پکڑ لیا اور اسے اپنی طرف کھینچنے لگے۔ (اس پر) ہارون نے کہا: اے ماں جائے! بے شک ان لوگوں نے مجھے کمزور سمجھا اور وہ مجھے قتل کرنے پر اتر آئے تھے، چنانچہ تو دشمنوں کو مجھ پر ہنسنے کا موقع نہ دے اور مجھے ان لوگوں کے ساتھ شامل نہ کر جو ظالم ہیں۔''

نبیِ محترم ﷺ بھی صرف اس وقت غصے میں دیکھے جاتے، جب اللہ تعالیٰ کی کسی حرمت کی بے حرمتی کی جاتی۔ حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں:

''نبی اکرم ﷺ نے کبھی کسی چیز، کسی عورت اور کسی خادم کو اپنے ہاتھ سے نہیں مارا، بجز اس کے کہ آپ ﷺ اللہ تعالیٰ کی راہ میں جہاد کر رہے ہوں۔ آپ ﷺ نے کبھی کسی اذیت پہنچانے والے سے انتقام

نہیں لیا، مگر یہ کہ اللہ تعالیٰ کی حرمتوں میں سے کسی حرمت کو پائمال کیا جاتا تو آپ ﷺ اللہ تعالیٰ کے لیے انتقام لیتے۔''[1]

نیز حضرت عبداللہ بن عمرو رضی اللہ عنہما روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ اپنے بعض صحابہ کے پاس آئے، جو تقدیر کے مسئلے پر جھگڑ رہے تھے تو آپ ﷺ کا چہرہ گلنار ہو گیا اور آپ ﷺ نے فرمایا:

''کیا تم کو اس کے لیے پیدا کیا گیا ہے؟ تم قرآن کو قرآن سے چوٹ لگا رہے ہو؟! اسی وجہ سے تم سے پہلی امتیں تباہ ہوئیں۔''

حضرت عبداللہ بن عمرو رضی اللہ عنہما فرماتے ہیں: ''مجھے اس مجلس سے دور رہنے کی وجہ سے اپنے اوپر اتنا رشک ہوا کہ کبھی کسی مجلس سے دور رہنے پر اتنا رشک اور خوشی نہیں ہوئی تھی۔''[2]

موجودہ زمانے میں کتنی بے باکی سے اللہ تعالیٰ کی حرمتوں کی پائمالی کی جاتی ہے؟ اس کے حرام کردہ کاموں کا ارتکاب کیا جاتا ہے اور کھلے عام شعائرِ اسلام کی تضحیک کی جاتی ہے؟!

الیکٹرونک میڈیا ہو یا پرنٹ میڈیا، اکثر ذرائع اِبلاغ کا بے حیائی عام کرنے، فحاشی پھیلانے، شبہات پیدا کرنے، اخلاقیات کا جنازہ نکالنے، برائی کی تزئین و ستایش کرنے، نیکی کی مخالفت کرنے، دین اور شعائرِ اسلام کا مذاق اڑانے کے سوا کوئی کاروبار نہیں۔ یہ تمام کام اللہ تعالیٰ کی خاطر انسان کو بھڑکا دیتے ہیں اور یہ غضب محمود قوتِ ایمان کی علامت اور عقلی و بدنی سلامتی کی نشانی ہے۔

یہاں غضب کے نتیجے میں امر بالمعروف، نہی عن المنکر (نیکی کا حکم دینا اور برائی

[1] صحیح مسلم، رقم الحدیث (۲۳۲۸)

[2] مسند أحمد (۱۷۸/۲) سنن ابن ماجه، رقم الحدیث (۸۵)

سے منع کرنا) اور اعتراضات وشبہات کی تردید کا معنی خیز عمل ظہور میں آتا ہے۔

لیکن تبدیلی پیدا کرنے کی استطاعت اور برائی کی روک تھام اور مذمت کی طاقت رکھنے کے باوجود گہرا سکوت اختیار کر لینا ہلاکت و بربادی کا پیش خیمہ ثابت ہوتا ہے۔

''حضرت زینب بنت جحش رضی اللہ عنہا بیان کرتی ہیں کہ رسولِ کریم صلی اللہ علیہ وسلم نیند سے بیدار ہوئے تو کہہ رہے تھے: ((لا إله إلا الله)) عرب کے لیے ہلاکت ہو، اس شر سے جو قریب آچکا ہے! آج یاجوج ماجوج کے بند میں دو انگلیوں کے برابر سوراخ ہو چکا ہے۔'' میں نے کہا: اے اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم! کیا ہم نیک لوگوں کی موجودگی میں بھی ہلاک ہو جائیں گے؟! آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ''ہاں، جب خباثت (گند) بہت زیادہ ہو جائے گا۔''

اسی طرح آج جو ارزانی سے خونِ مسلم بہایا جا رہا ہے، عزتوں کو تار تار کیا جا رہا ہے، اموال لوٹے جا رہے ہیں، ظلم کے بازار گرم ہیں اور ملک ملک تباہ کیے جا رہے ہیں، ان ہولناک زیادتیوں پر غضب آلود ہونا بھی قابلِ تعریف غصے میں داخل ہے۔

2 قابلِ مذمت غصہ:

ایسا غصہ جو باطل اور غلط کام کی خاطر اور شیطان کو خوش کرنے کے لیے ہو، قابلِ مذمت ہے، جیسے: جاہلیت کی ضد، ہٹ دھرمی، شرعی احکام کے نفاذ پر غصے میں آنا، دینی مدارس، تبلیغی پروگراموں، اخلاقی بے راہ رویوں سے منع کرنے والی انجمنوں اور دینی و اصلاحی تنظیموں کے کاموں پر ناک بھوں چڑھانا، بے پردگی اور

عورتوں کو کھلی آزادی دینے کی پرجوش حمایت میں آستین چڑھا لینا اور آپ سے باہر ہو جانا، جیسے: آج کل بعض صحافی اور کالم نگار دین کے نام سے منہ چڑاتے ہیں، دین کی طرف نسبت میں شرمساری محسوس کرتے ہیں، وہ صرف زمانے کی چال چلنا چاہتے ہیں کہ وہ شریعتِ مطہرہ کے مطابق ہو یا مخالف، ان کو اس سے کوئی غرض نہیں ہوتی، حق وہ ہے جو ان کی خواہش اور ہوائے نفس کی مطابقت کرے اور باطل وہ ہے جو ان کی خواہشات کے آگے بند لگائے۔ اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

﴿لَقَدْ اَنزَلْنَآ اٰيٰتٍ مُّبَيِّنٰتٍ وَاللّٰهُ يَهْدِيْ مَنْ يَّشَآءُ اِلٰى صِرَاطٍ مُّسْتَقِيْمٍ ۝ وَيَقُوْلُوْنَ اٰمَنَّا بِاللّٰهِ وَبِالرَّسُوْلِ وَاَطَعْنَا ثُمَّ يَتَوَلّٰى فَرِيْقٌ مِّنْهُمْ مِّنْۢ بَعْدِ ذٰلِكَ وَمَآ اُولٰٓئِكَ بِالْمُؤْمِنِيْنَ ۝ وَاِذَا دُعُوْٓا اِلَى اللّٰهِ وَرَسُوْلِهٖ لِيَحْكُمَ بَيْنَهُمْ اِذَا فَرِيْقٌ مِّنْهُمْ مُّعْرِضُوْنَ ۝ وَاِنْ يَّكُنْ لَّهُمُ الْحَقُّ يَاْتُوْٓا اِلَيْهِ مُذْعِنِيْنَ ۝ اَفِيْ قُلُوْبِهِمْ مَّرَضٌ اَمِ ارْتَابُوْٓا اَمْ يَخَافُوْنَ اَنْ يَّحِيْفَ اللّٰهُ عَلَيْهِمْ وَرَسُوْلُهٗ بَلْ اُولٰٓئِكَ هُمُ الظّٰلِمُوْنَ ۝ اِنَّمَا كَانَ قَوْلَ الْمُؤْمِنِيْنَ اِذَا دُعُوْٓا اِلَى اللّٰهِ وَرَسُوْلِهٖ لِيَحْكُمَ بَيْنَهُمْ اَنْ يَّقُوْلُوْا سَمِعْنَا وَاَطَعْنَا وَاُولٰٓئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُوْنَ ۝ وَمَنْ يُّطِعِ اللّٰهَ وَرَسُوْلَهٗ وَيَخْشَ اللّٰهَ وَيَتَّقْهِ فَاُولٰٓئِكَ هُمُ الْفَآئِزُوْنَ ۝ وَاَقْسَمُوْا بِاللّٰهِ جَهْدَ اَيْمَانِهِمْ لَئِنْ اَمَرْتَهُمْ لَيَخْرُجُنَّ قُلْ لَّا تُقْسِمُوْا طَاعَةٌ مَّعْرُوْفَةٌ اِنَّ اللّٰهَ خَبِيْرٌۢ بِمَا تَعْمَلُوْنَ﴾

[النور: ٤٦-٥٢]

''بلاشبہ ہم نے کھول کر بیان کرنے والی آیات نازل کیں اور اللہ جسے چاہے صراطِ مستقیم کی طرف ہدایت دیتا ہے اور وہ (منافق)

کہتے ہیں: ہم اللہ اور اس کے رسول پر ایمان لائے اورہم نے اطاعت کی، پھر اس کے بعد ان میں سے ایک فریق (اطاعت سے) پھر جاتا ہے اور وہ لوگ مومن ہی نہیں اور جب وہ اللہ اوراس کے رسول کی طرف بلائے جاتے ہیں، تاکہ وہ ان کے مابین فیصلہ کرے تو اچانک ان میں سے ایک فریق منہ موڑ لیتا ہے اور اگر ان کے لیے حق (فائدہ) ہوتو وہ اس کی طرف فرمانبردار ہوکر چلے آتے ہیں۔ کیا ان کے دلوں میں (نفاق کا) مرض ہے یا وہ شک میں پڑے ہیں یا خوف کھاتے ہیں کہ اللہ اوراس کا رسول ان پر ظلم کریں گے؟ (نہیں) بلکہ وہ لوگ خود ہی ظالم ہیں، بس مومنوں کی تو بات ہی یہ ہے کہ جب وہ اللہ اوراس کے رسول کی طرف بلائے جاتے ہیں، تاکہ وہ ان کے مابین فیصلہ کرے تو وہ کہتے ہیں: ہم نے سنا اور اطاعت کی اور وہی لوگ فلاح پانے والے ہیں اورجو کوئی اللہ اوراس کے رسول کی اطاعت کرے اور اللہ سے ڈرے اوراس کا تقوی اختیار کرے تو وہی لوگ کامیاب ہیں۔''

3 جائز غصہ:

یہ وہ غصہ ہے جس میں اللہ تعالیٰ کی نافرمانی کا کوئی پہلو نہ ہو اور اس میں حد سے تجاوز نہ ہو، مثلاً: کوئی شخص بے وقوفی اور اجڈ پن کا ثبوت دے اور اپنی کسی حرکت کی وجہ سے غصہ دلا دے تو ایسی کیفیت میں غصہ پی جانا ہی بہتر ہوتا ہے۔ اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

﴿وَ الْكٰظِمِيْنَ الْغَيْظَ وَ الْعَافِيْنَ عَنِ النَّاسِ وَ اللّٰهُ يُحِبُّ

الْمُحْسِنِيْنَ﴾ [آل عمران: ١٣٤]

''اور غصہ پی جانے والے اور لوگوں کو معاف کر دینے والے (متقی) ہیں اور اللہ نیکو کاروں کو پسند کرتا ہے۔''

حافظ ابن ملقن رحمہ اللہ فرماتے ہیں:

''اللہ تعالیٰ نے ان لوگوں کی تعریف و ثنا کی ہے جو غصے کے وقت معافی سے کام لیتے ہیں، پھر یہ بتایا ہے کہ اس کے ہاں جو ہے وہ دنیا کے ساز و سامان اور زینت سے کہیں بہتر اور باقی رہنے والا ہے اور حسنِ سلوک کرنے والے اس کے پسندیدہ بندے ہیں۔''[1]

''بیان کیا جاتا ہے کہ حضرت علی رضی اللہ عنہ کی ایک لونڈی تھی جو ان کو نماز کے لیے وضو کرواتی۔ ایک دن اس کے ہاتھ سے صراحی گر گئی جو ان کے منہ پر لگی اور خون بہنے لگا، انھوں نے سر اٹھا کر اس کی طرف دیکھا تو اس نے کہا: اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں: ﴿وَ الْكٰظِمِيْنَ الْغَيْظَ﴾ حضرت علی رضی اللہ عنہ نے جواب دیا: میں نے غصہ پی لیا ہے، اس نے کہا: ﴿وَ الْعَافِيْنَ عَنِ النَّاسِ﴾ حضرت علی نے کہا: اللہ تجھے معاف کرے، اس نے کہا: ﴿وَ اللّٰهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِيْنَ﴾ انھوں نے کہا: جا تو آزاد ہے۔''[2]

''نوح بن حبیب راوی ہے کہ وہ حضرت عبداللہ بن مبارک رحمہ اللہ کے پاس بیٹھا تھا، ان کے شاگرد اصرار کرنے لگے کہ ہمیں پڑھائیں، انھوں نے کہا: جاؤ کتابیں لاؤ۔ لوگ ادھر ادھر سے کتابیں اٹھا اٹھا

---

[1] التوضيح لشرح الجامع الصحيح (٢٨/٤٨٩)

[2] رواه البيهقي في الشعب (٨٣١٧)

کر لانے لگے۔ ایک آدمی کی کتاب ان کے سر پر لگی تو وہاں سے خون بہنے لگا، انھوں نے خون روکنا شروع کر دیا، جب خون رک گیا تو انھوں نے بس اتنا کہا: آج تو ایسے لگ رہا ہے کہ میدانِ جنگ سج گیا، پھر اس کی کتاب پکڑی اور حدیث پڑھانا شروع کر دی۔''[1]

امام ابن حبان رحمہ اللہ کا قول ہے:

''ایک ساتھ غصہ اور بردباری انسان کی فطرت ہے۔ جو غصے میں آتا ہے، پھر فوراً بردبار بن جاتا ہے تو ایسا انسان قابلِ مذمت نہیں، جب تک اس کا غصہ اس کو کسی ناپسندیدہ قول یا فعل پر نہ اکسائے، تاہم ہر حالت میں غصے سے دور رہنا ہی بہتر ہوتا ہے۔''[2]

---

[1] رواه البيهقي في الشعب (٨٣٢٠)

[2] روضة العقلاء (١٩٣ ـ ط: دار ابن الجوزي بالدمام).



کس کس کو غصہ آتا ہے؟

غصہ وہ نشہ ہے جو عقل زائل کر دیتا ہے، بلکہ وہ ہر فساد کی جڑ اور ہر برائی کی ماں ہے۔ پہلے ذکر ہو چکا ہے کہ غصہ بالعموم قابلِ مذمت ولعنت ہے، تاہم اس کی چند اقسام ہیں:

1. جو اللہ کے لیے اور حق کی حمایت میں ہو، وہ قابلِ تعریف ہے۔
2. جو باطل اور جاہلیت پر مبنی ہو، ایسا غصہ ناجائز اور حرام ہے۔
3. جو معصیتِ الٰہی سے خالی ہو، وہ مباح اور جائز ہے۔

یہاں تک تو غصے کا تعلق مخلوق کے ساتھ تھا، جہاں تک اللہ تعالیٰ کا غضب اور غصہ ہے تو یہ خالقِ کائنات کی ایک صفت ہے۔ ہم اس کو اس طرح ثابت کرتے ہیں، جس طرح وہ اس کی شانِ کریمی کے لائق ہے (یاد رہے اللہ تعالیٰ کی ہر صفت کامل ہے۔ مخلوق اور اس کی صفات میں کوئی تشابہ نہیں اور اس کی صفات اس کے حق میں نقص نہیں، بلکہ کمال ہیں)

اللہ جبار کا غضب

حضرت ابوہریرہ رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

''اللہ تعالیٰ جب مخلوق کی تخلیق سے فارغ ہوا تو اس نے اپنے

پاس اپنے عرش کے اوپر لکھا: یقیناً میری رحمت میرے غصے پر سبقت لے گئی ہے۔''[1]

اس حدیثِ مبارک میں بتایا گیا ہے کہ اللہ تعالیٰ کی رحمت اس کے غضب پر سبقت لے جا چکی ہے۔ کسی انسان کو یہ فریب نہیں کھانا چاہیے کہ اللہ تعالیٰ کی رحمت چوں کہ بے کراں اور بے کنار ہے، اس لیے اس کے ہوتے ہوئے عمل کی کوئی ضرورت نہیں۔ یہ ترکِ عمل کے لیے محض ایک بہانہ ہوگا جو کار آمد نہیں۔

اللہ تعالیٰ نے اپنی رحمت ان لوگوں کے نصیب میں لکھی ہے، جس میں وہ شرطیں پائی جاتی ہیں، جن کا اس نے اپنی کتاب میں ذکر کیا ہے اور وہ جو اس طرح ہیں:

﴿وَ رَحْمَتِيْ وَسِعَتْ كُلَّ شَيْءٍ فَسَاَكْتُبُهَا لِلَّذِيْنَ يَتَّقُوْنَ وَ يُؤْتُوْنَ الزَّكٰوةَ وَ الَّذِيْنَ هُمْ بِاٰيٰتِنَا يُؤْمِنُوْنَ ۝ اَلَّذِيْنَ يَتَّبِعُوْنَ الرَّسُوْلَ النَّبِيَّ الْاُمِّيَّ الَّذِيْ يَجِدُوْنَهٗ مَكْتُوْبًا عِنْدَهُمْ فِي التَّوْرٰىةِ وَ الْاِنْجِيْلِ يَاْمُرُهُمْ بِالْمَعْرُوْفِ وَ يَنْهٰىهُمْ عَنِ الْمُنْكَرِ وَ يُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبٰتِ وَ يُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبٰٓئِثَ وَ يَضَعُ عَنْهُمْ اِصْرَهُمْ وَ الْاَغْلٰلَ الَّتِيْ كَانَتْ عَلَيْهِمْ فَالَّذِيْنَ اٰمَنُوْا بِهٖ وَ عَزَّرُوْهُ وَ نَصَرُوْهُ وَ اتَّبَعُوا النُّوْرَ الَّذِيْٓ اُنْزِلَ مَعَهٗٓ اُولٰٓئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُوْنَ﴾ [الأعراف: ١٥٦، ١٥٧]

''اور میری رحمت نے ہر چیز کو گھیر رکھا ہے، چنانچہ جلد ہی میں اس کو ان لوگوں کے لیے لکھ دوں گا جو پرہیزگار ہیں اور زکات دیتے ہیں

[1] صحيح البخاري، رقم الحديث (٧٣٢٢)

اور جو ہماری آیتوں پر ایمان لاتے ہیں۔ وہ لوگ جو اس رسول اُمی نبی (محمد ﷺ) کی پیروی کرتے ہیں جس کا ذکر وہ اپنے ہاں تورات اور انجیل میں لکھا پاتے ہیں، وہ انھیں اچھے کاموں کا حکم دیتا ہے اور انھیں برے کاموں سے روکتا ہے اور وہ ان کے لیے پاکیزہ چیزیں حلال کرتا ہے اور ان پر ناپاک چیزیں حرام ٹھہراتا ہے اور ان پر سے ان کے بوجھ اور وہ طوق اتارتا ہے جو ان پر تھے، چنانچہ جو لوگ اس پر ایمان لائے اور انھوں نے اس کی تعظیم کی اور اس کی مدد کی اور اس نور (ہدایت) کی پیروی کی جو اس پر نازل کیا گیا، وہی فلاح پانے والے ہیں۔"[1]

قیامت کے دن اللہ تعالیٰ کا غصہ شدت اختیار کرے گا:

اس دہشت ناک اور سخت ترین دن میں، جب سارے لوگ میدانِ محشر میں ننگے پاؤں، ننگے بدن اور بے ختنہ حالت میں اکٹھے ہوں گے، اس وقت جبار و قہار کا غصہ ظالموں، مجرموں، متکبروں، کافروں، ملحدوں، دین کے دشمنوں، گناہ گاروں، فاسقوں، تمام دین کے خلاف جنگ کرنے والوں اور شریعت کی راہ میں روڑے اٹکانے والوں پر انگارے برسا رہا ہوگا۔ وہ کتنا خوف ناک اور مشکل ترین لمحہ ہوگا! کاش! یہ لوگ اس دن کی رسوائی کو جان لیتے تو کبھی دین کے خلاف اتنی دیدہ دلیری نہ دکھاتے۔

آہ! اگر یہ جان لیں کہ اس دن جبار و قہار کا غصہ کس قدر شدید ہوگا تو کبھی اس کے حکم کی مخالفت نہ کریں، کبھی اس کی شریعت کے خلاف محاذ آرائی نہ

[1] المنتخب من فقه الغضب، أحمد العيسوي (ص: ۳۳)

کریں۔ وہ فیصلے کا دن ہوگا، اس دن تمام آوازیں رحمان کے سامنے خاموش اور کانپ رہی ہوں گی، اس دن صرف سرگوشیاں سننے کو ملیں گی، اس دن ہر شخص اکیلا اپنا حساب دینے کے لیے حاضر ہوگا:

﴿وَ كُلُّهُمْ اٰتِيْهِ يَوْمَ الْقِيٰمَةِ فَرْدًا﴾ [مریم: ۹۵]

''اور وہ سب یومِ قیامت اللہ کے پاس تنہا تنہا آئیں گے۔''

اس سخت ترین دن میں اللہ تعالیٰ کا غصہ کتنا شدید ہوگا، اس کا اندازہ لگانے کے لیے حدیثِ شفاعت پر ایک نظر ڈالیے۔ حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ راوی ہیں:

''ایک دن رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت میں گوشت پیش کیا گیا۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کو دستی (بازو) کا گوشت بہت پسند تھا، آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے اس سے کچھ گوشت کھایا اور کہا: ''میں قیامت کے دن تمام لوگوں کا سردار ہوں گا۔ کیا تم کو علم ہے یہ کس طرح ہوگا؟ اللہ تعالیٰ قیامت کے دن اول سے لے کر آخر تک ہر انسان کو ایک میدان میں اکٹھا کرے گا، ان کو داعی سنائے گا، نگاہ ہر ایک تک پہنچ رہی ہو گی، سورج قریب آ جائے گا، ہر شخص ناقابلِ برداشت حد تک غمگین اور کرب ناک ہوگا۔ لوگ ایک دوسرے سے کہیں گے: تم اپنی حالت نہیں دیکھ رہے؟ یہ غم اور دکھ کہاں تک جائے گا؟ تلاش کرو، کوئی تمھارے رب کے پاس تمھاری سفارش ہی کر دے؟ لوگ ایک دوسرے سے کہیں گے: آدم کے پاس چلتے ہیں، چنانچہ وہ حضرت آدم علیہ السلام کے پاس آئیں گے اور کہیں گے: اے آدم علیہ السلام! تم انسانوں کے باپ ہو، اللہ نے تم کو اپنے ہاتھوں سے بنایا، تجھ میں

اپنی روح پھونکی، فرشتوں سے سجدہ کروایا، ہماری اپنے رب کے پاس سفارش کرو، تم دیکھ نہیں رہے، ہماری حالت کیا ہو رہی ہے؟ آدم علیہ السلام جواب دیں گے: میرا رب آج اتنا غضب ناک ہے کہ وہ اس سے پہلے کبھی اتنا غضب ناک ہوا ہے نہ اس کے بعد ہی کبھی اتنا غضب آلود ہو گا، اس نے مجھ کو درخت کے قریب جانے سے منع کیا، لیکن میں نے اس کی نافرمانی کی۔ یہ نفسی نفسی کا عالم ہے، کسی دوسرے کے پاس جاؤ۔ نوح علیہ السلام کے پاس جاؤ۔ لوگ اس طرح مختلف انبیا کے پاس جائیں گے اور ان کو سفارش کرنے کی درخواست کریں گے، لیکن ہر نبی اللہ کے غضب سے ڈر رہا ہو گا اور دوسرے کا حوالہ دے گا، یہاں تک کہ لوگ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے پاس آئیں گے اور کہیں گے: اے محمد صلی اللہ علیہ وسلم! آپ صلی اللہ علیہ وسلم اللہ کے رسول اور خاتم الانبیاء ہیں، اللہ نے آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے پہلے اور پچھلے سارے گناہ معاف کر دیے ہیں، آپ صلی اللہ علیہ وسلم دیکھ رہے ہیں، ہماری کیا حالت ہو رہی ہے، اپنے رب سے ہماری سفارش کیجیے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم فرماتے ہیں: میں چلوں گا اور چلتا چلتا رحمان کے عرش تک پہنچوں گا، پھر اپنے رب کے سامنے سجدہ ریز ہو جاؤں گا، اس کے بعد اللہ مجھے اپنی تعریفات اور حسنِ ثنا کے ایسے الفاظ اور کلمات الہام کرے گا، جو مجھ سے پہلے کسی کے دل میں نہیں ڈالے گئے ہوں گے۔............''[1]

اس حدیث میں شاہد اور دلیل پر نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کا یہ کہنا ہے:

[1] صحيح البخاري، رقم الحديث (٣٣٤٠) صحيح مسلم، رقم الحديث (١٩٤)

''میرا رب آج اتنے غصے میں ہے کہ اس سے پہلے کبھی وہ اتنے غصے میں آیا ہے نہ اس کے بعد ہی اتنے غصے میں آئے گا۔''

اہلِ سنت والجماعت کا عقیدہ ہے کہ اللہ تعالیٰ حقیقت میں غصہ کرتا ہے، لیکن اس کا غصہ مخلوق کے غصے سے مشابہت نہیں رکھتا۔ ہم تاویل، تحریف، تمثیل یا تعطیل کے بغیر اقرار کرتے ہیں کہ یہ بھی اس کی دیگر صفتوں کی طرح ایک صفت ہے:

﴿لَيْسَ كَمِثْلِهِ شَيْءٌ وَهُوَ السَّمِيعُ الْبَصِيرُ﴾ [الشوریٰ: ۱۱]

''اس جیسی کوئی چیز نہیں اور وہ خوب سننے والا، خوب دیکھنے والا ہے۔''

علامہ محمد خلیل ہراس رحمہ اللہ کہتے ہیں:

''اللہ تعالیٰ کی فعلی صفات، جیسے: رضا، غضب، لعنت، نفرت، غصہ وغیرہ اہلِ حق کے نزدیک اس کی ذات کے لائق اس کی حقیقی صفات ہیں۔ یہ مخلوق کی صفات کے مشابہ نہیں، اسی طرح ان صفات کے نتیجے میں جو مخلوق کے حق میں لازم آتا ہے، وہ اللہ تعالیٰ کے حق میں لازم نہیں آتا۔''[1]

اللہ تعالیٰ ان لوگوں پر غضب ناک ہوتے ہیں، جنھوں نے اس کا کفر کیا اور انبیا کو قتل کیا:

فرمانِ باری تعالیٰ ہے:

﴿وَ مَنْ يَّقْتُلْ مُؤْمِنًا مُّتَعَمِّدًا فَجَزَآؤُهٗ جَهَنَّمُ خٰلِدًا فِيْهَا وَ غَضِبَ اللّٰهُ عَلَيْهِ وَ لَعَنَهٗ وَ اَعَدَّ لَهٗ عَذَابًا عَظِيْمًا﴾ [النساء: ۹۳]

''اور جو شخص کسی مومن کو جان بوجھ کر قتل کرے، اس کی سزا جہنم ہے،

[1] شرح العقيدة الواسطية لشيخ الإسلام ابن تيميه للشيخ محمد خليل هراس (۱٤۲)

وہ اس میں ہمیشہ رہے گا اور اس پر اللہ کا غضب اور اس کی لعنت ہوگی اور اللہ نے اس کے لیے بہت بڑا عذاب تیار کر رکھا ہے۔"

نبیِ محترم ﷺ کو اذیت دینے والے پر اللہ تعالیٰ کا غصہ:

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

"اس قوم پر اللہ تعالیٰ کا غصہ شدید تر ہو، جس نے اس کے نبی کے ساتھ یہ کیا، (یعنی احد کے موقعے پر آپ ﷺ کے دندان مبارک شہید کر دیے گئے اور آپ ﷺ کا چہرہ خون آلود ہو گیا) اس شخص پر بھی اللہ کا غضب بڑا شدید ہوا، جس کو اللہ کا رسول، میدانِ جہاد میں قتل کر دے۔"

امام ابن الجوزی فرماتے ہیں:

"جس آدمی کو رسول اللہ ﷺ قتل کر دیں، اس پر اللہ کا غصہ اس لیے شدید تر ہو جاتا ہے کہ رسول تو منبعِ رحمت ہے۔ اگر وہ غصے میں آ جائے اور کسی آدمی کو قتل کر دے تو اس کا مطلب ہو گا کہ وہ شخص غایت درجے کا بدبخت ہے۔ آپ ﷺ نے احد کے موقع پر ابی بن خلف کو قتل کیا تھا۔"[1]

اللہ کے نیک بندوں کو اذیت دینے والے مجرموں پر اللہ کا غضب:

عائذ بن عمرو رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں:

ابو سفیان حضرت سلمان، صہیب اور چند دیگر مسلمانوں کے پاس آیا، انھوں نے کہا: اللہ کی قسم! اللہ کی تلواروں نے اللہ کے دشمن کی گردن پر کاری وار نہیں کیا (یہ ان کے مسلمان ہونے سے پہلے کی بات

[1] كشف المشكل من حديث الصحيحين نقلاً عن فقه الغضب (ص: ٢٥٩)

ہے) حضرت ابوبکر رضی اللہ عنہ کہنے لگے: تم یہ بات قریش کے بزرگ اور سردار کے بارے میں کہہ رہے ہو؟ وہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے پاس آئے اور آپ صلی اللہ علیہ وسلم کو بات بیان کی، آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے کہا: اے ابوبکر! شاید تم نے ان کو غصے میں مبتلا کر دیا ہے؟ اگر تم نے ان کو غصہ دلایا ہے تو تم نے اپنے رب کو غصہ دلایا ہے۔ حضرت ابوبکر رضی اللہ عنہ ان کے پاس آئے اور کہنے لگے: برادران! کیا میں نے تم کو غصہ دلایا ہے؟ انھوں نے جواب دیا: نہیں، اے بھائی، اللہ تعالیٰ آپ کی مغفرت کرے۔''[1]

اللہ تعالیٰ کی صفتِ غضب کو ثابت کرنے والی آیات اور احادیث بہت زیادہ ہیں، یہاں جو ہم نے بیان کی ہیں وہ کافی ہیں۔

انبیاے کرام کا غصہ

غصہ جس طرح پہلے ذکر ہو چکا ہے کہ ایک فطری جذبہ ہے جو انسانیت کے ساتھ لازم وملزوم ہے۔ جس طرح ہر شخص غصہ کرتا ہے، ایسے ہی انبیا سے بھی یہ فعل صادر ہوتا ہے۔

حضرت ابوہریرہ رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ میں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم سے سنا، آپ صلی اللہ علیہ وسلم فرما رہے تھے:

''اے اللہ! میں انسان ہوں، جس طرح سارے انسانوں کو غصہ آتا ہے، ایسے ہی مجھے بھی غصہ آتا ہے۔ میں نے تجھ سے ایک وعدہ لیا ہے، جس کی تم خلاف ورزی نہیں کرو گے۔ جس مومن کو بھی میں تکلیف دوں یا برا کہوں یا کوڑا ماروں تو اس کو اس کے لیے کفارہ اور

[1] صحیح مسلم، رقم الحدیث (٢٥٠٤)

قیامت کے دن اپنے قریب کر دینے والا عمل بنا دینا۔"[1]

غصے کا ظہور جب نبیوں سے ہوتا ہے تو وہ حقیقت میں ان کی اپنی امت کے لیے شفقت، خوف اور ان کے لیے بہتری کی آرزو کا اظہار ہوتا ہے۔

موسیٰ علیہ السلام کا غصہ:

اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

﴿وَ لَمَّا رَجَعَ مُوْسٰۤى اِلٰى قَوْمِهٖ غَضْبَانَ اَسِفًا﴾ [الأعراف: ١٥٠]

"اور جب موسیٰ غصے اور رنج میں بھرے اپنی قوم کے پاس واپس آئے۔"

یعنی حضرت موسیٰ علیہ السلام کو جب علم ہوا کہ ان کی قوم گمراہ ہو چکی ہے اور اللہ تعالیٰ کے حرام کردہ کام کا ارتکاب کر بیٹھی ہے، انھوں نے اللہ تعالیٰ کے ساتھ کفر کیا ہے اور اس کو چھوڑ کر بچھڑے کو معبود بنا لیا ہے تو وہ کوہِ طور سے واپس لوٹے تو غصے اور غم سے بھرے ہوئے تھے۔ یہ غصہ جو اللہ تعالیٰ کی حرمتوں کی پائمالی پر آئے، قابلِ تعریف غصہ ہے۔

حضرت یونس علیہ السلام کا غصہ:

اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

﴿وَذَا النُّوْنِ اِذْ ذَّهَبَ مُغَاضِبًا فَظَنَّ اَنْ لَّنْ نَّقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادٰى فِي الظُّلُمٰتِ اَنْ لَّاۤ اِلٰهَ اِلَّاۤ اَنْتَ سُبْحٰنَكَ اِنِّيْ كُنْتُ مِنَ الظّٰلِمِيْنَ﴾ [الأنبياء: ٨٧]

"اور (یاد کریں) مچھلی والے (یونس) کو، جب وہ (اپنی قوم سے) ناراض ہو کر چلا گیا تھا اور اس نے سمجھا تھا کہ ہم اس پر ہرگز تنگی نہیں

[1] صحيح مسلم، رقم الحديث (٢٦٠١)

کریں گے، پھر اس نے (ہمیں) اندھیروں میں پکارا کہ تیرے سوا کوئی معبود نہیں، تو پاک ہے، بلاشبہہ میں ہی ظالموں میں سے ہوں۔"

اللہ تعالیٰ نے حضرت یونس کو نینویٰ نامی بستی میں نبی بنا کر بھیجا۔ یہ سرزمین موصل کی ایک بستی ہے، انھوں نے ان کو اللہ تعالیٰ کی طرف بلایا، لیکن انھوں نے انکار کر دیا اور اپنے کفر میں مزید شیر ہو گئے۔ وہ ان سے ناراض ہو کر ان کے درمیان سے نکل آئے اور ان کو ڈرایا کہ تین دن بعد ان کو عذاب دبوچ لے گا۔

حضرت یونس نے اپنے فعل کو اچھا سمجھتے ہوئے یہ گمان کیا کہ اللہ تعالیٰ ان کے اس غصے پر ان کا مواخذہ نہیں کرے گا۔

ہمارے نبی حضرت محمد ﷺ کا غصہ:

بلاشبہہ اللہ کے معاملے میں غصہ اور سختی کرنا واجب ہیں۔ یہ امر بالمعروف اور نہی عن المنکر ہی کی ایک شکل ہے، جو بالاجماع ائمہ اور اربابِ اقتدار پر فرض ہے، تاکہ ظالم کو روکا جا سکے، مظلوم کو انصاف مہیا کیا جائے اور امورِ شریعت کو ہر طرح کی تبدیلی سے محفوظ رکھا جا سکے۔[1]

امام ابن رجب حنبلی رحمہ اللہ فرماتے ہیں:

"مومن کا غصہ اللہ اور اس کے رسول کے نافرمانوں سے انتقام لینے کے لیے اور اس اذیت کے دفاع کے لیے ہونا ضروری ہے جو اس کو یا کسی دوسرے کو دین کی وجہ سے دی جائے۔ اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

﴿قَاتِلُوْهُمْ يُعَذِّبْهُمُ اللّٰهُ بِاَيْدِيْكُمْ وَ يُخْزِهِمْ وَ يَنْصُرْكُمْ عَلَيْهِمْ وَ يَشْفِ صُدُوْرَ قَوْمٍ مُّؤْمِنِيْنَ ۝ وَ يُذْهِبْ غَيْظَ

[1] التوضيح لشرح الجامع الصحيح لابن الملقن (٢٨/٤٨٤، ٤٨٥)

قُلُوْبِهِمْ وَ يَتُوْبُ اللّٰهُ عَلٰى مَنْ يَّشَآءُ وَ اللّٰهُ عَلِيْمٌ حَكِيْمٌ﴾

[التوبة: ١٤، ١٥]

''ان سے لڑائی کرو، اللہ انھیں تمھارے ہاتھوں سے عذاب دے گا اور انھیں رسوا کرے گا اور ان کے خلاف تمھاری مدد کرے گا اور مومنوں کے سینوں کو شفا (ٹھنڈک) بخشے گا اور وہ ان کے دلوں کا غصہ دور کرے گا اور اللہ جس پر چاہے توجہ فرماتا ہے اور اللہ خوب جاننے والا، خوب حکمت والا ہے۔''

یہی رسولِ کریم ﷺ کی حالت تھی۔ آپ ﷺ اپنی ذات کے لیے کسی سے انتقام نہیں لیتے تھے، لیکن جب اللہ تعالیٰ کی کسی حرمت کو پائمال کیا جاتا تو اس کا آپ ﷺ ضرور انتقام لیتے۔

حضرت انس رضی اللہ عنہ دس سال تک آپ ﷺ کی خدمت میں رہے، لیکن ان دس سالوں میں ایک مرتبہ بھی آپ ﷺ ان پر ناراض نہیں ہوئے۔ حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا سے آپ ﷺ کے اخلاق کے بارے میں پوچھا گیا تو انھوں نے جواب دیا: ''آپ ﷺ کا اخلاق قرآن تھا۔'' یعنی آپ ﷺ قرآن میں مذکور آدابِ جلیلہ اور اخلاقِ حسنہ کی پیروی کرتے اور قرآن میں مذکور اخلاقِ سیئہ سے دور رہتے اور ان کا ارتکاب کرتے ہوئے کسی کو دیکھتے تو اس پر غضب ناک ہوتے۔

آپ ﷺ اتنے باحیا اور وضع دار تھے کہ اپنی زبان سے کسی کے عمل یا رویے کی ناپسندیدگی کا اظہار نہیں کرتے تھے، بلکہ آپ ﷺ کے چہرے پر اس کی ناگواری محسوس کی جاتی۔

نبیِ محتشم ﷺ کے غصے کی چند صورتیں

عدل و انصاف کے الزام پر غصہ:

صحیح بخاری و مسلم میں منقول ہے کہ جب حضرت عبداللہ بن مسعود رضی اللہ عنہ نے آپ ﷺ تک اس آدمی کی بات پہنچائی جس نے کہا تھا: اس تقسیم میں اللہ تعالیٰ کی رضا پیشِ نظر نہیں تو آپ ﷺ پر یہ بات بہت زیادہ گراں گزری، آپ ﷺ کا چہرہ مبارک متغیر ہو گیا اور آپ ﷺ غصے سے سرخ ہو گئے، لیکن آپ ﷺ نے اس کیفیت میں بھی صرف یہ کہنے پر اکتفا کیا: ''موسیٰ علیہ السلام کو اس سے بھی زیادہ اذیت دی گئی، لیکن انھوں نے صبر کیا۔''

اللہ تعالیٰ کے ناپسندیدہ کام یا چیز پر غصہ:

جب آپ ﷺ کوئی ایسی چیز دیکھتے یا کوئی ایسی بات سنتے جو اللہ تعالیٰ کو ناپسندیدہ ہو تو اس کی وجہ سے آپ ﷺ غصے میں آ جاتے اور خاموش نہ بیٹھتے۔ آپ ﷺ ایک دن حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا کے گھر داخل ہوئے تو ایک پردہ دیکھا، جس پر تصاویر تھیں، آپ ﷺ کے چہرے کا رنگ تبدیل ہو گیا اور آپ ﷺ نے اس کو پھاڑ دیا اور فرمایا: ''قیامت کے دن ایسے لوگوں کو سب سے زیادہ عذاب ہو گا، جو اس جیسی تصاویر بناتے ہیں۔''

نبی ﷺ کی خدمت میں شکایت پیش کی گئی کہ ایک امام لوگوں کو بہت زیادہ لمبی نماز پڑھاتا ہے تو آپ ﷺ کو غصہ چڑھ گیا، وہ شدید ہوتا گیا، آپ ﷺ نے لوگوں کو اکٹھا کیا اور ان کو حکم دیا کہ نماز میں تخفیف کریں۔[1]

[1] صحیح البخاري، رقم الحدیث (٧٠٢) صحیح مسلم، رقم الحدیث (٤٦٦)

ایک دن آنحضرت ﷺ نے مسجد کی دیوار پر قبلے کی جانب سے تھوک چپکا دیکھا تو آپ ﷺ کو اس حرکت پر شدید غصہ آیا اور آپ ﷺ نے اس کو وہاں سے کھرچ دیا، اس کے بعد فرمایا:

''جب کوئی آدمی نماز کے لیے آتا ہے تو اللہ تعالیٰ اس کے چہرے کے اوپر ہوتے ہیں، اس لیے نماز میں اپنے چہرے کے روبرو نہیں تھوکنا چاہیے۔''[1]

آپ ﷺ اکثر یہ دعا مانگا کرتے تھے:

((أَسْأَلُكَ كَلِمَةَ الْحَقِّ فِي الْغَضَبِ وَالرِّضَا))[2]

''اے اللہ! میں غصے اور رضامندی دونوں حالتوں میں حق بات کہنے کی توفیق مانگتا ہوں۔''

یہ بہت مشکل امر ہے کہ انسان حالتِ غضب میں ہو یا حالتِ رضا میں، صرف کلمہ حق کہے، کیوں کہ اکثر لوگ غصے کی حالت میں بے قابو ہو کر اول فول بکنا شروع کر دیتے ہیں۔[3]

فیصلہ نبوت تسلیم کرنے میں ہچکچاہٹ پر غصہ:

صحیح بخاری اور مسلم میں عروہ بن زبیر سے مروی حدیث ہے کہ عبداللہ بن زبیر رضی اللہ عنہ نے ان کو بتایا کہ حضرت زبیر رضی اللہ عنہ کا ایک انصاری کے ساتھ کھیت کو پانی پلانے پر جھگڑا ہو گیا، رسول اللہ ﷺ نے حضرت زبیر رضی اللہ عنہ سے کہا: ''زبیر!

[1] صحيح البخاري، رقم الحديث (٤٠٨) صحيح مسلم، رقم الحديث (٥٤٨)

[2] سنن النسائي، رقم الحديث (١٣٠٥) صحيح ابن حبان (١٩٧١)، والحاكم (٥٢٤/١) وصححه هو والذهبي وقواه الشيخ شعيب الأرنؤوط، وصححه الشيخ الألباني.

[3] جامع العلوم والحكم (٣٧٢:٣٦٩/١)

اپنے باغ کو پانی پلا کر اپنے ہمسائے کے لیے پانی چھوڑ دینا۔''

انصاری کو غصہ آ گیا اور وہ کہنے لگا: اے اللہ کے رسول ﷺ! یہ آپ کی پھوپھی کا بیٹا ہے نا؟ آپ ﷺ کے چہرے کا رنگ بدل گیا اور آپ ﷺ نے کہا: زبیر! اپنے باغ کو پانی پلا، پھر پانی کو روک کر رکھ، تا آنکہ وہ دیواروں تک پہنچ جائے، اس کے بعد اپنے پڑوسی کی طرف چھوڑنا۔''

جب انصاری نے آپ ﷺ کو غصہ دلایا تو آپ ﷺ نے واضح الفاظ میں زبیر کو اپنا حق پورا کرنے کا حکم دیا، جب کہ پہلے حکم میں دونوں کے لیے گنجایش اور کشادگی تھی۔ حضرت زبیر رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں: میرے خیال میں یہ آیت اس مسئلے میں نازل ہوئی ہے:

﴿فَلَا وَ رَبِّكَ لَا يُؤْمِنُوْنَ حَتّٰى يُحَكِّمُوْكَ فِيْمَا شَجَرَ بَيْنَهُمْ ثُمَّ لَا يَجِدُوْا فِيْٓ اَنْفُسِهِمْ حَرَجًا مِّمَّا قَضَيْتَ وَ يُسَلِّمُوْا تَسْلِيْمًا﴾

[النساء: ٦٥]

''چنانچہ آپ کے رب کی قسم! وہ مومن نہیں ہوسکتے جب تک کہ اپنے باہمی اختلافات میں آپ کو فیصلہ کرنے والا نہ مان لیں، پھر آپ کے کیے ہوئے فیصلے پر ان کے دلوں میں کوئی تنگی نہ آنے پائے اور وہ اسے دل و جان سے مان لیں۔''

صحابہ کے اختلاف کے موقعے پر غصہ:

حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ عنہما سے مروی ہے کہ میں ایک دن بہت جلد رسول اللہ ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوا، آپ ﷺ نے دو آدمیوں کی آوازیں سنیں جو ایک آیت پر بحث اور اختلاف کر رہے تھے، آپ ﷺ باہر تشریف

لائے تو آپ ﷺ کے چہرے پر غصہ عیاں تھا۔ آپ ﷺ نے فرمایا: ''تم سے پہلے لوگ کتاب اللہ میں اختلاف کرنے کی وجہ سے ہلاک ہوئے۔''[1]

فرض نماز سے پیچھے رہنے پر غصہ:

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ مسجد میں داخل ہوئے تو آپ ﷺ نے دیکھا کہ صحابہ کرام رضی اللہ عنہم اِدھر اُدھر بکھرے بیٹھے ہیں، آپ ﷺ اتنا سخت غصے میں آ گئے کہ ہم نے کبھی آپ ﷺ کو اتنے سخت غصے میں نہیں دیکھا تھا، پھر آپ ﷺ نے فرمایا:

''میں نے ارادہ کیا کہ کسی آدمی کو حکم دوں، وہ نماز پڑھائے، پھر خود ان لوگوں کے پیچھے ان کے گھر جاؤں جو گھروں میں بیٹھے ہیں اور ان کو ان کے سمیت آگ لگا دوں۔ شاید یہ عشا کا وقت تھا۔''[2]

ایسے بہت سارے حالات و واقعات ہیں جہاں ہمارے نبی ﷺ نے اپنے غصے کا اظہار کیا، لیکن یہ تمام واقعات وہ ہیں جہاں اللہ تعالیٰ کی کسی حرمت کی بے حرمتی کی گئی یا کسی منع کردہ کام کا ارتکاب کیا گیا۔ آپ ﷺ کے غصے کا صرف ایک سبب تھا اور وہ تھا امت کی فکر۔ آپ ﷺ غضب ناک ہوتے، تاکہ ان کی کسی غلطی کو درست کریں یا کسی ایسے کام سے روکیں جو ان کے لیے ذلت اور رسوائی کا باعث بن سکتا ہو۔

فرشتوں کا غصہ

فرشتے اللہ تعالیٰ کی پاک صاف معزز اور متقی مخلوق ہے، وہ بھرپور طریقے

[1] صحيح مسلم، رقم الحديث (٢٦٦٦)

[2] مسند أحمد (٢/٣٧٧) شرح معاني الآثار (١/١٦٩)، وفي شرح المشكل (٥٨٧٥)، وصححه الشيخ شعيب الأرنؤوط، وأصل الحديث في الصحيحين.

سے اللہ تعالیٰ کی عبادت کرتے ہیں، اس کے احکام بجا لاتے ہیں اور اس کی کبھی نافرمانی نہیں کرتے۔ اللہ تعالیٰ نے ان کو نور سے پیدا کیا ہے۔

آیات اور احادیث بیان کرتی ہیں کہ فرشتے بڑی عظیم الجثہ اور طاقتور مخلوق ہیں۔ کچھ کے دو پر ہیں، کچھ کے تین تین، کچھ کے چار چار اور کچھ کے چھے سو پر ہیں:

﴿اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ فَاطِرِ السَّمٰوٰتِ وَ الْاَرْضِ جَاعِلِ الْمَلٰٓئِكَةِ رُسُلًا اُولِيْٓ اَجْنِحَةٍ مَّثْنٰى وَ ثُلٰثَ وَ رُبٰعَ يَزِيْدُ فِي الْخَلْقِ مَا يَشَآءُ اِنَّ اللّٰهَ عَلٰى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيْرٌ﴾ [الفاطر: ١]

''تمام تعریفیں اللہ ہی کے لیے ہیں جو آسمانوں اور زمین کا پیدا کرنے والا ہے، فرشتوں کو قاصد بنانے والا ہے جو دو دو، تین تین اور چار چار پروں والے ہیں، وہ اللہ جو چاہے (اپنی) مخلوق میں زیادہ کرتا ہے، بلاشبہہ اللہ ہر چیز پر خوب قادر ہے۔''

صحیح مسلم میں حدیث ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے حضرت جبرائیل علیہ السلام کو ان کی اصل ملکوتی حالت میں دیکھا تو ان کے چھے سو پر تھے۔ قرآن کریم میں مذکور ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے حضرت جبرائیل علیہ السلام کو ان کی اصلی ملکوتی حالت میں دو مرتبہ دیکھا:

﴿وَلَقَدْ رَاٰهُ بِالْاُفُقِ الْمُبِيْنِ﴾ [التکویر: ٢٣]

''یہ (نبی) تو اس (جبریل) کو روشن افق پر دیکھ چکا ہے۔''

نیز فرمایا:

﴿وَلَقَدْ رَاٰهُ نَزْلَةً اُخْرٰى ۝ عِنْدَ سِدْرَةِ الْمُنْتَهٰى ۝ عِنْدَهَا جَنَّةُ الْمَاْوٰى﴾ [النجم: ١٣-١٥]

”اور البتہ تحقیق اس (رسول) نے اس (جبریل) کو ایک بار اور بھی اترتے دیکھا۔ سدرۃ المنتہیٰ (آخری حد کی بیری) کے قریب، اس کے نزدیک ہی جنت الماویٰ ہے۔“

انہی فرشتوں میں سے ایک پہاڑوں کا فرشتہ بھی ہے، جس کو اللہ تعالیٰ نے اس وقت اپنے رسول کے پاس بھیجا تھا، جب آپ ﷺ طائف کی وادی میں دعوت کے لیے گئے، لیکن وہاں کے لوگوں نے آپ ﷺ کے ساتھ بہت برا سلوک کیا، جس پر آپ ﷺ بہت زیادہ کبیدہ خاطر اور رنجیدہ دل ہوئے۔ اس وقت یہ فرشتہ آیا اور اس نے سلام کرنے کے بعد کہا:

”اے محمد ﷺ! اللہ تعالیٰ نے تمھاری قوم کے جواب کو سنا ہے، جو انھوں نے تجھ کو دیا ہے، میں پہاڑوں کا فرشتہ ہوں، اللہ تعالیٰ نے مجھے آپ ﷺ کے پاس بھیجا ہے کہ میں آپ ﷺ کے ہر حکم پر عمل کروں، اگر آپ ﷺ پسند کریں تو میں ان کو دو عظیم پہاڑوں کے درمیان پیس کر رکھ دوں۔“

رسول اللہ ﷺ نے اس کو جواب دیا:

”بلکہ مجھے امید ہے کہ اللہ تعالیٰ ان کی پشتوں سے ان لوگوں کو پیدا کرے گا جو ایک اللہ کی عبادت کریں گے۔“[1]

اس حدیث سے ثابت ہوتا ہے کہ وہ فرشتہ کتنا طاقتور اور غصے سے بھرا ہوا تھا کہ آنِ واحد میں ان کو مکے کے دو عظیم الشان اور ٹھوس ترین پہاڑوں کے درمیان رکھ کر پیس دے۔

قرآن کریم میں مذکور ہے کہ فرشتے کافروں اور مجرموں کی روحیں نکالتے وقت بڑی بے رحمی سے پیش آتے ہیں:

[1] صحيح البخاري، رقم الحديث (٣٢٣١) صحيح مسلم، رقم الحديث(١٧٩٥)

﴿وَ مَنْ اَظْلَمُ مِمَّنِ افْتَرٰى عَلَى اللّٰهِ كَذِبًا اَوْ قَالَ اُوْحِيَ اِلَيَّ وَ لَمْ يُوْحَ اِلَيْهِ شَيْءٌ وَّ مَنْ قَالَ سَاُنْزِلُ مِثْلَ مَا اَنْزَلَ اللّٰهُ وَ لَوْ تَرٰى اِذِ الظّٰلِمُوْنَ فِيْ غَمَرٰتِ الْمَوْتِ وَ الْمَلٰٓئِكَةُ بَاسِطُوْٓا اَيْدِيْهِمْ اَخْرِجُوْٓا اَنْفُسَكُمْ اَلْيَوْمَ تُجْزَوْنَ عَذَابَ الْهُوْنِ بِمَا كُنْتُمْ تَقُوْلُوْنَ عَلَى اللّٰهِ غَيْرَ الْحَقِّ وَ كُنْتُمْ عَنْ اٰيٰتِهٖ تَسْتَكْبِرُوْنَ﴾

[الأنعام: ۹۳]

”اور اس شخص سے زیادہ ظالم کون ہے جو اللہ پر جھوٹ گھڑے یا کہے کہ مجھ پر وحی نازل کی گئی ہے، حالانکہ اس پر کوئی وحی نازل نہیں کی گئی اور جس نے کہا کہ میں بھی ایسی چیز نازل کر سکتا ہوں جیسی اللہ نے نازل کی ہے۔ کاش! آپ ظالموں کو اس حال میں دیکھیں جب وہ موت کی سختیوں میں گرفتار ہوتے ہیں اور فرشتے (یہ کہتے ہوئے) اپنے ہاتھ پھیلائے ہوئے ہوتے ہیں کہ نکالو اپنی جانیں، آج تمھیں بدلے میں ذلت کا عذاب دیا جائے گا، کیونکہ تم اللہ پر ناحق باتیں گھڑتے تھے اور اس کی آیتیں سن کر تکبر کرتے تھے۔“

﴿وَ لَوْ تَرٰٓى اِذْ يَتَوَفَّى الَّذِيْنَ كَفَرُوا الْمَلٰٓئِكَةُ يَضْرِبُوْنَ وُجُوْهَهُمْ وَ اَدْبَارَهُمْ وَ ذُوْقُوْا عَذَابَ الْحَرِيْقِ﴾ [الأنفال: ۵۰]

”اور کاش! آپ دیکھیں، جبکہ فرشتے کافروں کو فوت کرتے ہیں، وہ ان کے چہروں اور ان کی پیٹھوں پر مارتے ہیں اور (کہتے ہیں کہ) تم جلا دینے والا عذاب چکھو۔“

﴿فَكَيْفَ اِذَا تَوَفَّتْهُمُ الْمَلٰٓئِكَةُ يَضْرِبُوْنَ وُجُوْهَهُمْ وَاَدْبَارَهُمْ﴾

[محمد: ۴۷]

''پھر کیا حال ہوگا جب فرشتے ان کو فوت کریں گے؟ جب کہ وہ ان کے چہروں اور ان کی پیٹھوں پر مارتے ہوں گے۔''

بلکہ فرشتے میدانِ کارزار میں اترتے ہیں اور مسلمانوں کے شانہ بشانہ کافروں کی گردنیں اڑاتے اور ان کے پورے کاٹتے ہیں:[1]

﴿اِذْ یُوْحِیْ رَبُّكَ اِلَی الْمَلٰٓئِكَةِ اَنِّیْ مَعَكُمْ فَثَبِّتُوا الَّذِیْنَ اٰمَنُوْا سَاُلْقِیْ فِیْ قُلُوْبِ الَّذِیْنَ كَفَرُوا الرُّعْبَ فَاضْرِبُوْا فَوْقَ الْاَعْنَاقِ وَ اضْرِبُوْا مِنْهُمْ كُلَّ بَنَانٍ﴾ [الأنفال: ١٢]

''(اے نبی!) جب آپ کا رب فرشتوں کی طرف وحی کر رہا تھا کہ بے شک میں تمھارے ساتھ ہوں، چنانچہ تم ان کو ثابت (قدم) رکھو جو ایمان لائے ہیں، میں جلد ہی ان لوگوں کے دلوں میں رعب ڈال دوں گا جنھوں نے کفر کیا، چنانچہ تم (ان کی) گردنوں پر وار کرو اور ان کے ہر (ہر) پور پر ضرب لگاؤ۔''

قومِ لوط کو عذاب دینے پر مامور فرشتے خوب صورت لڑکوں کی شکل میں آئے۔ حضرت لوط علیہ السلام نے ان کی مہمان نوازی کی، ان کی قوم ان کے بارے میں بے خبر تھی کہ لوط علیہ السلام کی بیوی نے ان کو بتایا، وہ ان کے ساتھ فعلِ بد کرنے کی نیت سے دوڑ کر آئے۔ حضرت لوط علیہ السلام نے ان کو لاکھ سمجھایا، لیکن وہ نہ مانے۔ حضرت جبرائیل علیہ السلام نے ان کو ایک پر مارا تو ان کی آنکھیں بے نور ہو گئیں:

﴿وَ لَمَّا جَآءَتْ رُسُلُنَا لُوْطًا سِیْٓءَ بِهِمْ وَ ضَاقَ بِهِمْ ذَرْعًا وَّ قَالَ هٰذَا یَوْمٌ عَصِیْبٌ ۝ وَجَآءَهٗ قَوْمُهٗ یُهْرَعُوْنَ اِلَیْهِ وَ مِنْ

[1] صحیح مسلم، رقم الحدیث (١٧٦٣)

قَبْلُ كَانُوْا يَعْمَلُوْنَ السَّيِّاٰتِ قَالَ يٰقَوْمِ هٰٓؤُلَآءِ بَنَاتِيْ هُنَّ اَطْهَرُ لَكُمْ فَاتَّقُوا اللّٰهَ وَ لَا تُخْزُوْنِ فِيْ ضَيْفِيْ اَلَيْسَ مِنْكُمْ رَجُلٌ رَّشِيْدٌ ۝ قَالُوْا لَقَدْ عَلِمْتَ مَا لَنَا فِيْ بَنٰتِكَ مِنْ حَقٍّ وَ اِنَّكَ لَتَعْلَمُ مَا نُرِيْدُ ۝ قَالَ لَوْ اَنَّ لِيْ بِكُمْ قُوَّةً اَوْ اٰوِيْٓ اِلٰى رُكْنٍ شَدِيْدٍ ۝ قَالُوْا يٰلُوْطُ اِنَّا رُسُلُ رَبِّكَ لَنْ يَّصِلُوْٓا اِلَيْكَ فَاَسْرِ بِاَهْلِكَ بِقِطْعٍ مِّنَ الَّيْلِ وَ لَا يَلْتَفِتْ مِنْكُمْ اَحَدٌ اِلَّا امْرَاَتَكَ اِنَّهٗ مُصِيْبُهَا مَآ اَصَابَهُمْ اِنَّ مَوْعِدَهُمُ الصُّبْحُ اَلَيْسَ الصُّبْحُ بِقَرِيْبٍ﴾ [هود: ۷۷۔۸۱]

''اور جب ہمارے قاصد (فرشتے) لوط کے پاس آئے تو وہ ان کی وجہ سے غمگین ہوا اور ان سے دل میں تنگ ہوا اور بولا: یہ انتہائی سخت دن ہے اور اس کی قوم کے لوگ دوڑتے ہوئے اس کے پاس آئے، جب کہ وہ پہلے ہی سے برے عمل کرتے تھے۔ اس نے کہا: اے میری قوم! یہ میری (قوم کی) بیٹیاں ہیں (ان سے نکاح کرلو)، یہ تمھارے لیے پاکیزہ تر ہیں، لہٰذا تم اللہ سے ڈرو اور میرے مہمانوں میں مجھے رسوا نہ کرو۔ کیا تم میں کوئی بھی بھلا آدمی نہیں؟ انھوں نے کہا یقیناً تو جانتا ہے کہ ہمارے لیے تیری (قوم کی) بیٹیوں میں کوئی حق (دلچسپی) نہیں اور بلاشبہہ تو یقیناً جانتا ہے جو ہم چاہتے ہیں اس (لوط) نے کہا: کاش! میرے لیے تمھارے مقابلے میں کوئی قوت ہوتی یا میں کسی مضبوط سہارے کی پناہ لیتا (فرشتوں نے) کہا: اے لوط! بے شک ہم تیرے رب کے قاصد ہیں، وہ تیری طرف ہرگز نہیں پہنچیں گے،

چنانچہ تو اپنے گھر والوں کو رات کے کسی حصے میں لے چل اور تم میں سے کوئی پیچھے مڑ کر نہ دیکھے، سوائے تیری بیوی کے، بے شک اسے (وہ عذاب) پہنچنے والا ہے جو ان (لوگوں) کو پہنچے گا۔ بے شک ان کے وعدے (عذاب) کا وقت صبح ہے۔ کیا صبح قریب نہیں؟''

امام ابن کثیر رحمہ اللہ حضرت امام مجاہد رحمہ اللہ کا ایک قول نقل کرتے ہیں:

''حضرت جبرائیل علیہ السلام نے قومِ لوط علیہ السلام کی بستی کو تمام ساز و سامان اور جانوروں چوپائیوں سمیت اٹھایا اور اتنا بلند کیا کہ آسمان کے باسیوں نے ان کے کتوں کے بھونکنے کی آواز سنی، پھر ان کو اوندھے منہ پھینک دیا۔''[1]

ان آیات اور روایات سے محسوس ہوتا ہے کہ فرشتے کافروں، مشرکوں، ظالموں اور صراطِ مستقیم سے بھٹکے ہوئے لوگوں پر کس قدر غضب ناک ہوتے ہیں اور ان کے ساتھ کتنی بے دردی اور بے رحمی سے پیش آتے ہیں۔

شیطان کا غصہ

انسان اور شیطان کی دشمنی کی تاریخ بہت پرانی ہے، اس کا اسی دن آغاز ہو گیا تھا، جس دن اللہ تعالیٰ نے حضرت آدم علیہ السلام کا ڈھانچہ بنایا اور اس کو کچھ مدت کے لیے جنت میں رکھ دیا۔ ابھی اس میں روح بھی نہیں پھونکی تھی، شیطان کو خبر ہوئی تو اس نے اس کے گرد چکر لگانا شروع کر دیے، وہ اس کو ٹھونک بجا کر دیکھتا کہ یہ کیا ہے؟ جب اس نے دیکھا کہ یہ درمیان سے خالی ہے (اس کا پیٹ ہے) تو اس نے

[1] فرشتوں کے متعلق تفصیلی معلومات کے لیے دیکھیں: عالم الملائکة الأبرار، للشیخ الدکتور عمر سلیمان الأشقر رحمہ اللہ۔

جان لیا کہ یہ ایسی مخلوق تیار کی جا رہی ہے، جس کو اپنے اوپر قابو نہیں ہو گا۔[1]

اللہ تعالیٰ نے آدم علیہ السلام میں روح پھونکی اور تمام فرشتوں کو آدم علیہ السلام کو سجدہ کرنے کا حکم دیا، ابلیس فرشتوں کے ساتھ مل کر اللہ تعالیٰ کی عبادت کرتا تھا، یہ حکم اس کے لیے بھی تھا، لیکن اس نے اپنے آپ کو بڑا خیال کرتے ہوئے آدم علیہ السلام کو سجدہ کرنے سے انکار کر دیا۔ اللہ تعالیٰ نے ابلیس کے تکبر و عناد کی وجہ سے اس کو خلد (جنت) سے نکال دیا اور اس کو تاحیات زندہ رہنے کی مہلت دے دی۔ اس لعین نے اسی دن آدم علیہ السلام کی اولاد کو گمراہ کرنے کا عزم کر لیا اور اس کو چاروں طرف سے گھیرنے کا منصوبہ بنایا۔

اس نے اپنے پروگرام پیش کرتے ہوئے کہا:

﴿قَالَ فَبِمَآ اَغْوَيْتَنِيْ لَاَقْعُدَنَّ لَهُمْ صِرَاطَكَ الْمُسْتَقِيْمَ ۝ ثُمَّ لَاٰتِيَنَّهُمْ مِّنْۢ بَيْنِ اَيْدِيْهِمْ وَ مِنْ خَلْفِهِمْ وَ عَنْ اَيْمَانِهِمْ وَ عَنْ شَمَآئِلِهِمْ وَ لَا تَجِدُ اَكْثَرَهُمْ شٰكِرِيْنَ﴾ [الأعراف: ١٦، ١٧]

''وہ بولا: پس اس وجہ سے کہ تو نے مجھے گمراہ کیا تو میں ان (لوگوں کو گمراہ کرنے) کے لیے تیرے سیدھے راستے پر ضرور بیٹھوں گا، پھر میں ان کے سامنے سے اور ان کے پیچھے سے ان کے پاس ضرور آؤں گا اور ان کے دائیں سے اور ان کے بائیں سے بھی اور تو ان کی اکثریت کو شکر گزار نہیں پائے گا۔''

شیطان کی اس بات سے اندازہ کیا جا سکتا ہے کہ وہ انسان کو گمراہ کرنے کے لیے کتنی منظّم اور شدید جدوجہد کرے گا، ہر طرف سے اس کو گھیرنے کی

[1] صحیح مسلم، رقم الحدیث (٢٦١١)

کوشش کرے گا اور کوئی موقع خالی نہیں جانے دے گا۔

اس کی یہ کوشش بڑے صاف انداز میں بتاتی ہے کہ اس کے تکبر اور عناد کی وجہ سے اس کے غصے کی آگ کس شدت سے بھڑک رہی ہے، نیز اس سے یہ بھی ثابت ہوتا ہے کہ غصے کا ایک اہم سبب تکبر کرنا بھی ہے۔

شیطان کی انسان کے ساتھ عداوت کبھی مٹ نہیں سکتی، کیوں کہ اس کا یہ ایمان ہے کہ ہمارے باپ آدم علیہ السلام اس کی رسوائی، ملعونیت اور جنت سے نکالے جانے کا سبب بنے، اس لیے اب اس کی غیرت کا تقاضا ہے کہ وہ آدم علیہ السلام اور ان کی اولاد سے انتقام لے۔ اس کا عہد ہے:

﴿قَالَ اَرَءَيْتَكَ هٰذَا الَّذِيْ كَرَّمْتَ عَلَيَّ لَئِنْ اَخَّرْتَنِ اِلٰى يَوْمِ الْقِيٰمَةِ لَاَحْتَنِكَنَّ ذُرِّيَّتَهٗٓ اِلَّا قَلِيْلًا﴾ [بني اسرائيل: ٦٢]

”کہنے لگا: بھلا دیکھ تو اسے جسے تو نے مجھ پر عزت دی ہے، اگر تو مجھے روزِ قیامت تک ڈھیل دے تو تھوڑے لوگوں کے سوا میں اس کی تمام نسل کی جڑ کاٹ دوں گا۔“

چنانچہ اس کا ایک ہی ہدف ہے اور وہ ہے انسان کو جنت سے محروم کر کے جہنم میں داخل کرانا۔ اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

﴿اِنَّمَا يَدْعُوْا حِزْبَهٗ لِيَكُوْنُوْا مِنْ اَصْحٰبِ السَّعِيْرِ﴾ [الفاطر: ٦]

”بس وہ تو اپنے گروہ کو اس لیے بلاتا ہے کہ وہ جہنم والوں میں سے ہو جائیں۔“

شیطان کو غصہ دلانے والے کام:

اگر انسان زندگی میں توحید پر قائم رہے، گناہوں سے دور رہے، سنت پر

کاربند رہے، بدعت سے نفرت کھائے اور توحید پر اس کا خاتمہ ہو تو شیطان غصے سے پھٹ جاتا اور اپنا سر پکڑ کر بیٹھ جاتا ہے۔ امام سفیان ثوری رحمہ اللہ کا قول ہے:

''شیطان کو گناہ سے بدعت زیادہ پسند ہے، کیوں کہ گناہ سے انسان توبہ کر لیتا ہے، لیکن بدعت سے نہیں۔''

اسی طرح امن و سلامتی اور اتفاق و محبت سے رہنا بھی شیطان کے غصے کو ہوا دیتا ہے، کیوں کہ اس کا کام لوگوں کو لڑانا، بھڑانا اور مسلمانوں میں اختلافات کو جنم دینا ہے۔ اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

﴿اِنَّمَا يُرِيْدُ الشَّيْطٰنُ اَنْ يُّوْقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَ الْبَغْضَآءَ فِي الْخَمْرِ وَ الْمَيْسِرِ وَ يَصُدَّكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللّٰهِ وَ عَنِ الصَّلٰوةِ فَهَلْ اَنْتُمْ مُّنْتَهُوْنَ﴾ [المائدة: ٩١]

''بے شک شیطان چاہتا ہے کہ تمھارے درمیان شراب اور جوئے کے ذریعے سے دشمنی اور بغض ڈال دے اور تمھیں اللہ کے ذکر اور نماز سے روکے، پھر کیا تم ان (شیطانی کاموں) سے باز آتے ہو؟''

اللہ تعالیٰ کی مرضی کے مطابق زندگی گزارنے کی کوشش شیطان کو بھڑکا دیتی ہے، کیوں کہ وہ لوگوں کو ہر نیکی کی راہ پر چلنے سے روکنے کے لیے ایڑی چوٹی کا زور لگا دیتا ہے۔ حدیث شریف میں ہے:

''شیطان انسان کی ہر راہ پر بیٹھ جاتا ہے۔ اگر وہ مسلمان ہوں گے تو ان کو ورغلاتا ہے، لیکن وہ اس کی بات میں نہیں آتا، پھر وہ اس کو ہجرت سے روکنے کے لیے جتن کرتا ہے، وہ اس سے بھی نہیں رکتا، پھر وہ اس کو راہِ جہاد سے موڑنے کی سر توڑ کوشش کرتا ہے، لیکن وہ

یہاں بھی اس کی ایک نہیں چلنے دیتا اور جہاد کرتا ہے۔ جو شیطان کی نافرمانی کرتے ہوئے یہ سارے کام کرتا ہے، اللہ تعالیٰ کا اس کو جنت میں داخل کرنا بنتا ہے۔''[1]

ازدواجی زندگی اگر سکون، رحمت اور محبت کے لطفِ خرام بہاؤ پر مثلِ موج ہوا چل رہی ہو تو شیطان کو اس سے بڑی تکلیف ہوتی ہے۔ وہ پانی پر اپنا دربار لگاتا ہے، اس کا سب سے مقرب وہ چیلا ہوتا ہے جو سب سے بڑا فتنے باز ہو، وہ ایک ایک کر کے اپنی کارگزاری سناتے ہیں، وہ کسی سے خوش نہیں ہوتا، ایک آ کر کہتا ہے: میں نے اس کو اس وقت تک نہیں چھوڑا، جب تک وہ اپنی بیوی سے لڑ نہیں پڑا اور اس سے جدا نہیں ہوا تو وہ اس کو اپنے قریب کرتا اور اس کی پیٹھ ٹھونکتا ہے۔[2]

کثرت کے ساتھ اللہ تعالیٰ کا ذکر کرنا بھی شیطان کو بہت زیادہ کھلتا ہے، کیوں کہ ذکر اطمینانِ قلب کا باعث ہے اور شیطان یہ کبھی نہیں چاہتا:

﴿اَلَّذِیْنَ اٰمَنُوْا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوْبُهُمْ بِذِكْرِ اللّٰهِ اَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوْبُ﴾ [الرعد: ٢٨]

''جو لوگ ایمان لائے اور ان کے دل اللہ کے ذکر سے اطمینان پاتے ہیں، آگاہ رہو! اللہ کے ذکر ہی سے دل اطمینان پاتے ہیں۔''

انسان کا اسلام پر کاربند ہونا، ارکانِ اسلام کی پابندی کرنا، صلہ رحمی کرنا، دعوتِ دین کا کام کرنا، دین کا دفاع کرنا، نیکی کا حکم دینا، بدی سے منع کرنا، علم و تعلم کی مجلسوں میں حاضر ہونا شیطان کو بہت زیادہ کھٹکتا ہے، لیکن اگر انسان کفر، شرک، بدعت، نیکیوں میں سستی، شبہات اور شہوات کی گرویدگی اور صغیرہ و کبیرہ گناہوں

---

[1] مسند أحمد (٤٨٣/٣)، سنن النسائي، رقم الحديث (٣١٣٤)

[2] صحیح مسلم، رقم الحديث (٢٨١٣)

کی دلدل میں پھنس جائے، تب شیطان کی خوشی دیدنی ہوتی ہے۔ اب یہ انسان کو سوچنا چاہیے کہ وہ اپنے اللہ کو خوش کرنا چاہتا ہے یا شیطان کو، کیوں کہ اللہ تعالیٰ کی خوشی میں شیطان کی ناراضی ہے اور شیطان کی ناراضی میں اللہ تعالیٰ کی خوشی!

جانوروں کا غصہ

اگرچہ انسان کی کوئی نہ کوئی امتیازی خوبی ہوتی ہے، جیسے: بردباری، بہادری، ٹھہراؤ، رحم دلی اور غصہ وغیرہ تو ایسے ہی حیوانات میں بھی ایسی صفات اور خوبیاں ہوتی ہیں جو انسان کی صفات سے ملتی جلتی ہیں، جیسے: وفاداری، غصہ، بے وقوفی، صبر، فخر اور اترانا وغیرہ۔

قرآن و حدیث میں کتے، شیر، چیتے اور اونٹ وغیرہ کا ذکر ملتا ہے۔
علامہ دمیری ''حیاۃ الحیوان'' میں لکھتے ہیں:

''کتا بہت زیادہ وفادار جانور ہے، یہ اپنے مالک کی چوکیداری کا کام کرتا ہے۔ اگر کوئی مالک کے مال یا عزت پر ہاتھ ڈالنے کی کوشش کرے تو یہ غصے میں آ جاتا ہے۔ کتے کی وفاداری اور غصے کے حوالے سے بہت سارے واقعات کتابوں میں مذکور ہیں۔

شیر تمام درندوں کا سردار اور اپنی قوت، شجاعت، درندگی، خود داری اور کرختگی میں بڑا مضبوط ہوتا ہے اور یہ عموماً اکیلا رہنا پسند کرتا ہے۔ یہ جب غصے میں آیا ہوتا ہے تو زمین کانپ رہی ہوتی ہے۔ ابولہب کے بیٹے کو شیر ہی نے پھاڑا تھا۔

اونٹ عجائبِ قدرت کا ایک نادر نمونہ ہے، لیکن جب یہ غصے میں آیا ہو تو اس کے منہ سے جھاگ چھوٹ رہی ہوتی ہے اور اس کا کینہ تو ضرب المثل کی

حیثیت رکھتا ہے۔

اسی طرح چیتا بھی بڑا غضب آلود درندہ ہے۔ یہ جب اپنے شکار پر جھپٹتا ہے تو ایک سانس میں اس کا کام تمام کر دیتا ہے اور جب اس کا شکار چھوٹ جائے تب اس کا غصہ قابلِ دید ہوتا ہے۔

پہاڑوں، دریاؤں اور سمندروں کا غصہ

فطرت اللہ تعالیٰ کی ایک بے اختیار اور بے ارادہ مخلوق ہے، یہ اس کے حکم کے تابع اور اس کی تقدیر اور تدبیر کے آگے مجبور محض ہے۔

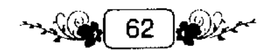
اللہ تعالیٰ زمین و آسمان کے اپنے حکم اور تدبیر کے تابع ہونے کا ذکر کرتے ہوئے فرماتے ہیں:

﴿ثُمَّ اسْتَوٰٓى اِلَى السَّمَآءِ وَهِيَ دُخَانٌ فَقَالَ لَهَا وَلِلْاَرْضِ ائْتِيَا طَوْعًا اَوْ كَرْهًا قَالَتَآ اَتَيْنَا طَآئِعِيْنَ﴾ [حمٓ السجدة: ١١]

''پھر وہ آسمان کی طرف متوجہ ہوا جب کہ وہ دھواں تھا، تب اللہ نے اس سے اور زمین سے کہا: تم دونوں خوشی یا ناخوشی سے آؤ تو ان دونوں نے کہا: ہم دونوں خوشی خوشی حاضر ہیں۔''

لہٰذا غصے یا اس کے اثر کو فطرت کی طرف منسوب کرنا درست نہیں، جس سے غلط مفہوم پیدا ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے۔

اسلام میں ایسے تمام الفاظ کو استعمال کرنا منع ہے، جس سے کوئی غلط معنی متبادر ہوسکتا ہو۔





غصے کے اسباب و محرکات

غصے کے اسباب اور محرکات بہت زیادہ ہیں اور یہ ہر شخص کے لحاظ سے مختلف ہیں۔ کچھ لوگ معمولی سی بات سے غصے میں آجاتے ہیں اور کچھ ایسے نہیں ہوتے۔ ذیل میں ایسے چند اسباب و محرکات کا ذکر کیا جاتا ہے۔

1 امراضِ قلب:

1 امام غزالی رحمہ اللہ غصے کے اسباب بیان کرتے ہوئے کہتے ہیں:

''غصے کو بھڑکانے والے اسباب میں غرور، خود ستائی، خود پسندی، مذاق، غیر سنجیدگی، ٹھٹھول، حجت بازی، مخالفت، دغابازی، عیب جوئی اور مال و جاہ کی طلب کی شدید آرزو داخل ہے۔ یہ تمام عادتیں شرعی طور پر گھٹیا اور مذموم ہیں۔ جب تک یہ اسباب باقی رہیں، اس وقت تک غصے سے چھٹکارا پانا ممکن نہیں، اس لیے ان عادتوں کی متضاد عادتیں پیدا کر کے ان اسباب کا ازالہ کرنا ضروری ہے۔

غرور اور خود ستائی کو تواضع کے ساتھ مٹایا جائے۔ خود پسندی کو اپنی ذات کی معرفت کے ساتھ ختم کیا جائے۔ فخر کو یہ احساس پیدا کر کے زائل کیا جائے کہ آپ کی اور دوسرے شخص کی جنس ایک ہے، کیوں کہ تمام انسانوں کا سلسلہ نسب ایک ماں باپ تک پہنچتا ہے، اس میں کوئی ایک دوسرے سے بڑھ کر نہیں، جسم، نسب اور ظاہری و باطنی اعضا میں سب ایک جیسے ہیں، البتہ فضائل میں

اختلاف ہے اور فخر کسی خوبی یا اخلاقی بلندی پر ہونا چاہیے۔ تکبر، فخر اور خود پسندی تمام رذالتوں اور بداخلاقیوں کی ماں ہے، جب تک انسان اس کو نہ چھوڑے، تب تک وہ کسی پر کوئی فوقیت نہیں رکھتا۔

مذاق کو دینی ذمے داریوں میں مشغول رہ کر ختم کیا جائے، جو ساری زندگی ختم نہیں ہوسکتیں۔ غیر سنجیدہ پن کو اعلیٰ اخلاقیات اور دینی علوم کی سنجیدہ طلب کے ساتھ زائل کیا جائے۔

ٹھٹھول اور مذاق اڑانے کو لوگوں کو کسی بھی طرح کی اذیت دینے سے بچ کر اور نفس کو مذاق اڑائے جانے سے محفوظ رکھ کر ختم کیا جائے۔ عیب جوئی اور کسی کو عار دلانے کی خوئے بد سے بچنے کے لیے ضروری ہے کہ ہر گندی بات کہنے سے احتراز برتا جائے، تاکہ نفس کو کڑوا جواب ملنے سے محفوظ رکھا جائے۔

زندگی کی آسائشوں اور مال و جاہ کی طلب کی شدید آرزو کو قناعت کے ساتھ بدلا جائے، تاکہ نفس میں استغنا پیدا ہو۔

ان تمام عادتوں کا علاج کرنے کے لیے بہت زیادہ ریاضت اور مشقت کی ضرورت ہے اور ان ریاضتوں کا حاصل ان نقصانات اور ہلاکت خیزیوں سے آگاہی ہوتا ہے، تاکہ نفس ان کی قباحت اور بدنمائی سے نفرت کھا کر ان سے دور ہو جائے، اس کے بعد ایک طویل مدت تک ان کے متضاد صفات پر ہمیشگی اختیار کرنا بھی ضروری ہے، تاکہ وہ نفس کے لیے مانوس اور عادت بن جائیں۔

جب نفس ان بداخلاقیوں اور بری عادتوں سے مکمل خالی اور پاک صاف ہو جائے تو پھر وہ اس غصے سے بھی نجات پا جاتا ہے، جو ان سے جنم لیتا ہے۔

غصے کا ایک دوسرا سبب جاہلوں کا اس کو بہادری، مردانگی، عزتِ نفس اور

خود داری جیسے قابلِ تعریف القاب سے یاد کرنا ہے، تاکہ نفس اس کو اچھا خیال کرے اور اس کی طرف مائل ہو۔ یہ عزتِ نفس اور بہادری نہیں، بلکہ دل کی بیماری اور عقل کی کمی ہے۔"[1]

② علامہ ابن مسکویہ "تھذیب الأخلاق" میں غصہ پیدا کرنے والے اسباب ذکر کرتے ہوئے کہتے ہیں:

"خود پسندی، افتخار، حجت بازی، جھگڑے بازی، مذاق اڑانا، دغا بازی، ظلم، ایسے امور طلب کرنا جن میں مقابلہ بازی ہو اور لوگ حسد کرتے ہوں، غصے کے اسباب اور انتقام کی خواہش ان تمام کا منتہیٰ مقصود ہے، کیوں کہ یہ تمام افعال اسی پر آکر ختم ہوتے ہیں۔ غصے کا انجام ندامت، جلد یا بدیر سزا کی صورت میں بدلے کی توقع، مزاج کی تبدیلی اور تکلیف ہی تکلیف ہے۔"[2]

③ حافظ ابن حجر رحمہ اللہ کا قول ہے کہ غصہ پیدا ہونے کا سب سے بڑا سبب تکبر ہے، کیوں کہ جب انسان کے کسی حکم کو نہیں مانا جاتا تو اس کا تکبر اس کو غصے پر اکساتا ہے، لیکن جو انسان تواضع اختیار کرتا ہے اور جھوٹی عزتِ نفس کے احساس کے بوجھ تلے نہیں دبتا، وہ غصے کے شر سے بچ جاتا ہے۔[3]

② برافروختہ انسان کے سامنے ہنسنا:

غصے میں بھرے ہوئے انسان کے سامنے ہنسنا اس کے غصے کو ہوا دینے کے مترادف ہوتا ہے۔ شیطان اس کی عقل کے ساتھ کھیلنا شروع کر دیتا ہے اور اس کے دل میں یہ خیال بنا سنوار کر پیش کرتا ہے کہ جو انسان اس کے سامنے ہنستا ہے، وہ

① الإحياء (٥/٦١٣-٦١٥) بتصرف.

② تهذيب الأخلاق لابن مسكويه (ص: ٧١)

③ فتح الباري (١٣/٦٨٨)

حقیقت میں اس کا مذاق اڑا رہا ہے اور وہ اس کی گفتگو کو کوئی اہمیت نہیں دے رہا۔

ایسا عموماً شادی شدہ گھروں میں ہوتا ہے۔ خاوند کسی بات پر سخت غصے میں آیا ہوتا ہے اور پرسکون ہونے کے لیے اپنے کمرے میں چلا جاتا ہے، پیچھے ہی بیوی بھی چلی جاتی ہے جو اس کو راضی کرنے کی غرض سے اس کو ہنسانے کی کوشش کرتی ہے، جب کہ معاملہ صحیح ہونے کے بجائے مزید بگڑ جاتا ہے اور اس کا غصہ آسمانوں کو چھونے لگتا ہے، کیوں کہ اس نے صحیح وقت کا انتخاب نہیں کیا ہوتا، چنانچہ عورتوں کو اس کا خیال رکھنا چاہیے۔ ایسے ہی کسی وقت بیوی اپنے خاوند سے سخت ناراض ہوتی ہے اور کہتی ہے کہ میرا ابھی بات کرنے کا موڈ نہیں، میں تھکی ہوئی ہوں، اس معاملے کو کسی دوسرے وقت تک اٹھا رکھیے، لیکن وہ اس کو ہنسانے اور راضی کرنے کی خاطر اس کے پیچھے رہتا ہے، جس کی وجہ سے اس کا پارہ مزید بڑھ جاتا ہے۔ مردوں کو بھی اس بات کو خاطر میں رکھنا چاہیے۔

3 غصہ دور کرنے کے لیے کوشش کرنا:

بالخصوص جب وہ کسی مادی چیز کی وجہ سے ہو اور جس کو دور کرنا ممکن ہو۔ صحیح بخاری میں حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ عنہما سے مروی ہے، رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے مسجد میں قبلے کی جانب پر تھوک دیکھا تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم کو غصہ چڑھ گیا، آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

> ''اللہ تعالیٰ تمھارے سامنے ہوتا ہے، اس لیے جب تم میں سے کوئی ایک نماز پڑھ رہا ہو تو اپنے سامنے نہ تھوکے۔ اس کے بعد آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے اس کو کھرچ دیا۔''[1]

اس حدیثِ مبارک سے معلوم ہوتا ہے کہ جب کسی ایسی چیز کو دیکھا

[1] صحيح البخاري، رقم الحديث (١٢١٣)

جائے جو غصے کا سبب بنی ہو اور اس کو دور کرنا ممکن ہو تو ضرور دور کرنا چاہیے، لیکن دور کرنے سے پہلے اس کے سبب اور سنگینی کی وضاحت ضرور کرنی چاہیے۔

وضاحت کرتے وقت کسی انسان کی اہانت نہ کی جائے، بلکہ کام کرنے والے کا نام لیے بغیر اس فعل پر سرزنش کرنی چاہیے، نیز اس میں اختصار کو مدِ نظر رکھا جائے۔[1]

4 فحش گوئی:

کسی کو گالی دینا، عار دلانا یا کسی بھی طرح کی فحش گوئی کرنا سینوں میں غصے کی آگ بھڑکا دیتا ہے اور انسان انتقام پر اتر آتا ہے۔

حضرت انس رضی اللہ عنہ سے مروی ہے:

> ''رسول اللہ ﷺ سے کہا گیا: اگر آپ ﷺ عبداللہ بن ابی کے پاس تشریف لے جائیں! آپ ﷺ اپنے گدھے پر سوار ہوئے اور اس کی طرف چل دیے۔ صحابہ کی ایک جماعت بھی آپ ﷺ کے ساتھ ہو گئی۔ جب آنحضرت ﷺ اس کے پاس پہنچے تو اس نے کہا: مجھ سے دور ہی رہیے! آپ ﷺ کے گدھے کی بدبو مجھے اذیت دے رہی ہے۔ ایک انصاری صحابی نے کہا: اللہ کی قسم! اللہ کے رسول ﷺ کے گدھے کی بو تجھ سے زیادہ خوشبو دار اور پاکیزہ ہے! یہ سننا تھا کہ عبداللہ بن ابی کے قبیلے کا ایک آدمی غصے میں آ گیا اور اس نے اس کو گالی دے دی، اس کے ساتھ ہی سارے لوگ اپنے اپنے ساتھیوں کی حمایت میں غصے میں آ گئے اور لاٹھیاں جوتے اور مکے

[1] منهج السنة النبوية (ص: ٢٣٧)

چلنے لگے، پھر ہمیں معلوم ہوا کہ یہ آیت نازل ہوئی ہے:

﴿وَاِنۡ طَآئِفَتٰنِ مِنَ الۡمُؤۡمِنِيۡنَ اقۡتَتَلُوۡا فَاَصۡلِحُوۡا بَيۡنَهُمَا فَاِنۡ بَغَتۡ اِحۡدٰهُمَا عَلَى الۡاُخۡرٰى فَقَاتِلُوا الَّتِىۡ تَبۡغِىۡ حَتّٰى تَفِىۡٓءَ اِلٰٓى اَمۡرِ اللّٰهِ فَاِنۡ فَآءَتۡ فَاَصۡلِحُوۡا بَيۡنَهُمَا بِالۡعَدۡلِ وَاَقۡسِطُوۡا اِنَّ اللّٰهَ يُحِبُّ الۡمُقۡسِطِيۡنَ﴾ [الحجرات: ۹]

''اور اگر مومنوں کے دو گروہ آپس میں لڑ پڑیں تو تم ان کے درمیان صلح کرا دو، پھر اگر دونوں میں سے ایک گروہ دوسرے پر زیادتی کرے تو تم اس سے لڑو جو زیادتی کرتا ہے، حتی کہ وہ اللہ کے حکم کی طرف لوٹ آئے، پھر اگر وہ لوٹ آئے تو تم ان دونوں کے درمیان عدل (حق) کے ساتھ صلح کرا دو اور تم انصاف کرو، بلاشبہ اللہ انصاف کرنے والوں کو پسند کرتا ہے۔''

اسی طرح کا ایک اور واقعہ بھی منقول ہے:

''رسول اللہ ﷺ کے پاس ایک آدمی آیا اور وہ ایک دوسرے آدمی کے گلے میں لگام ڈال کر اس کو کھینچ کر لا رہا تھا، اس نے کہا: اے اللہ کے رسول ﷺ! اس آدمی نے میرے بھائی کو قتل کیا ہے، آپ ﷺ نے اس سے پوچھا کہ کیا تم نے اس کو قتل کیا ہے؟ اس نے اعتراف کیا تو آپ ﷺ نے پوچھا: تم نے اس کو کس طرح قتل کیا ہے؟ اس نے کہا: ہم درخت سے پتے اتار رہے تھے کہ اس نے مجھے گالی دی اور مجھے غصہ دلایا تو میں نے اس کو کلہاڑا مار کر قتل کر دیا۔''[1]

ان سابقہ احادیث سے ثابت ہوا کہ گالیاں دینا اور بدگوئی کرنا غصہ

[1] صحيح مسلم، رقم الحديث (۱٦٨٠)

پیدا کرنے کا سبب ہے، لہٰذا انسان کو اس سے پرہیز کرنا چاہیے اور اپنی زبان کو پاک رکھنا چاہیے۔

5 حسد اور کینہ:

حسد اور کینہ غصے پر ابھارنے کے بڑے اسباب میں شمار ہوتے ہیں۔ حسد دل کی ایک خطرناک بیماری ہے، جو لوگوں کے مال دولت، کاروبار، عزت، جاہ، منصب اور حسن و جمال میں تفاوت اور ایک دوسرے سے بڑھ چڑھ کر ہونے کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔ حسد اکثر ہم پیشہ افراد ساتھیوں کے درمیان ہوتا ہے۔ یہ نفسوں کو بھڑکانے اور برہم کرنے کا سبب ہے، جو آدمی لوگوں کی طرف ہی دیکھتا رہتا ہے اور اللہ تعالیٰ نے ان کو اپنے جس فضل اور مہربانی سے نوازا ہو، اس کو دیکھ کر وہ جلتا کڑھتا ہے، کیوں کہ حسد انسان کا ایک مضبوط ترین جال ہے، جس کے ذریعے سے وہ نفس انسانی کو شکار کرتا ہے، اس میں وسوسے پیدا کرتا ہے، اس کو اس کے لیے استقرار سے نکال کر غصے اور انفعال کے اضطراب میں داخل کر دیتا ہے، پھر یہ غضب ناک انسان محسود (جس کے خلاف حسد کیا جائے) کے خلاف منفی رویہ اختیار کرتا ہے، جس کے نقصان دہ اثرات صرف اس کی ذات تک محدود نہیں رہتے، بلکہ سارا معاشرہ ان کو بھگتتا ہے۔ یہ بھی امکان ہوتا ہے کہ انسان کا غصہ نفسیاتی گھٹن کی شکل اختیار کر جائے اور وہ نفسیاتی عوارض، دائمی اضطراب، مسلسل تناؤ اور جسمانی کمزوری کا مریض بن جائے۔[1]

6 میاں بیوی کے جھگڑے اور اختلافات:

گھریلو جھگڑے اور ناچاقیاں انسان میں غصے کو پیدا کرنے اور ہوا دینے

[1] حديث: لا تغضب. دراسة حديثية دعوية نفسية۔ أ.د. فالح بن محمد بن فالح الصغير.

کا ایک بنیادی سبب سمجھے جاتے ہیں۔ ان جھگڑوں اور اختلافات کا میدان بہت زیادہ وسیع ہے اور یہ شادی شدہ جوڑوں کی ایک عمومی علامت بن چکے ہیں۔

ان نااتفاقیوں کی کئی شکلیں اور کئی رنگ ہیں، تنگدستی، ناکافی آمدن، عورت کا ملازمت کرنا، اس کی تنخواہ پر لڑنا، اس کا اس کو گھر کے اخراجات پر صرف نہ کرنے پر اصرار کرنا، خاندان کے نظام کے بارے میں میاں بیوی کے درمیان عدمِ مفاہمت، آدمی کا رات گئے تک گھر سے غائب رہنا، عورت کا مرد کے بچوں کی تربیت میں کوتاہی کرنا، سگریٹ نوشی یا دیگر منشیات کا استعمال کرنا، کسی ایک فریق کا شرعی فرائض میں تقصیر کرنا، عورت کا اپنے سراپے اور پہناوے پر توجہ نہ دینا، خاوند کی بے پروائی، بیوی کا عدمِ التفات وغیرہ۔

یہ اسباب بہت زیادہ اور متنوع ہیں، لیکن ان تمام کی بنیادی وجہ دین سے دوری، بے وقوفی اور دنیا کی گہری محبت ہے۔

عام سی بات ہے کہ میاں بیوی کے درمیان نااتفاقیوں کا پیدا ہونا اور پھر ان کا مسلسل رہنا حتمی طور پر دونوں کے دلوں میں نفرت اور کینہ بو دے گا اور دنوں ہی میں غصے وغیرہ کی طرح کی کئی نفسیاتی زود رنجیاں پیدا ہو جائیں گی، لخصوص مرد ان سے زیادہ متاثر ہو گا، کیوں کہ وہ اپنے خاندان کا سرپرست اور گھر کا سربراہ ہوتا ہے، تمام اختیارات اس کے ہاتھ میں ہوتے ہیں، شیطان جو نسان کی رگوں میں خون کی طرح چلتا ہے، ان رنجشوں اور جھڑپوں کے دوران ں کسی بھی دن اس کا دماغ خراب کر سکتا ہے اور اس کے ذہن میں یہ خیال پیدا ر سکتا ہے کہ اس کی نفسیاتی بدحالتی اور ان روز روز کی پریشانیوں کا ایک ہی حل ہے کہ اس عورت کو طلاق دے دی جائے۔

وہ شیطان کے اس چکمے میں آ کر اس کے حکم پر عمل کر سکتا ہے، لیکن وہ یہ نہیں چاہتا کہ یہ کام کر کے وہ ایک دوسرے نفسیاتی معرکے میں داخل ہو جائے، جو پہلے سے زیادہ تکلیف دہ اور اذیت ناک ہوتا ہے، ان اذیتوں سے چھٹکارا پانے کی خاطر انسان بدی کی راہوں میں پناہ ڈھونڈتا ہے۔ جب وہاں بھی پناہ نہیں ملتی تو ایسا انسان عموماً دائمی نفسیاتی مریض بن کر پاگل خانے کی راہ لیتا ہے یا خودکشی کر لیتا ہے، اس طرح ایک لمحاتی انفعال اور وقتی غصے سے شروع ہونے والا یہ معرکہ جب ختم ہوتا ہے تو میدانِ کارزار سے شیطان فاتحانہ شان سے نکل رہا ہوتا ہے اور یہ مغلوب الغضب انسان زخم خوردہ حالت میں پڑا ہوتا ہے۔[1]

7 سوتنوں کے مابین حسد:

امام مسلم رحمہ اللہ نے اپنی کتاب صحیح مسلم میں ہماری ماں سیدہ عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا سے روایت کیا ہے، انھوں نے کہا:

> ''میں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کی بیویوں میں سے حضرت خدیجہ رضی اللہ عنہا پر جتنی غیرت محسوس کی ہے، اتنی کسی دوسری بیوی پر محسوس نہیں کی، حالانکہ میں نے ان کو پایا بھی نہیں۔ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم جب کوئی بکری ذبح کرتے تو کہتے: یہ خدیجہ کی سہیلیوں کو دے آؤ! وہ فرماتی ہیں: میں نے ایک دن کہا: آپ صلی اللہ علیہ وسلم ہر موقعے پر خدیجہ خدیجہ کہتے ہیں! میرا یہ کہنا تھا کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کو غصہ آ گیا اور آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: مجھے اس کی محبت ملی ہے۔''[2]

اس حدیث سے معلوم ہوتا ہے کہ سوتاپا جلاپا ہوتا ہے اور رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم

---

[1] المصدر السابق.

[2] صحیح مسلم، رقم الحدیث (٢٤٣٥)

کو حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا کی حضرت خدیجہ رضی اللہ عنہا سے غیرت نے غصہ دلا دیا۔

سہل بن ہارون کا قول ہے:

''تین قسم کے انسان پاگل ہی ہوتے ہیں، خواہ عقل مند ہوں: ایک غصے میں بپھرا ہوا انسان، دوسرا: غیرت اور حسد کرنے والا اور تیسرا نشے میں دُھت۔''[1]

8 خاوند کا بیوی پر توجہ نہ دینا:

بیوی خاوند کے ساتھ بات کر رہی ہو، جب کہ موصوف ٹی وی دیکھنے میں مصروف ہوں یا کتاب، اخبار یا کسی رسالے کی ورق گردانی کرتے رہیں تو بیوی کا پارہ چڑھ جاتا ہے۔

9 بے انصافی:

خاوند گھر اور بچوں کی تربیت کی مکمل ذمے داری عورت کے کندھوں پر ڈال دے اور اپنے آپ کو صرف ''ذریعہ آمدنی'' بنانے تک محدود کرے، ان کے حقوق کا تو خیال نہ کرے، لیکن اپنے حقوق کا بڑھ چڑھ کر مطالبہ کرے تو ایسا خاوند بیوی بچوں کے غصے کا شکار ہو جاتا ہے۔

10 بیوی کا خاوند کا بستر چھوڑ دینا:

نبی مکرم صلی اللہ علیہ وسلم کا فرمان ہے:

''جب آدمی اپنی بیوی کو اپنے بستر پر بلائے، وہ نہ آئے اور وہ غصے کی حالت میں رات گزار دے تو ایسی عورت پر صبح تک فرشتے لعنت برساتے رہتے ہیں۔''[2]

[1] عيون الأخبار لابن قتيبة (٢/ ٥٨)

[2] صحيح البخاري، رقم الحديث (٣٢٣٧) صحيح مسلم، رقم الحديث (١٤٣٦)

11 بیوی کا خاوند کے خصوصی امور کا خیال نہ رکھنا:

مثال کے طور پر میاں بیوی ہم بستری میں مشغول ہوں کہ بیوی اچانک کوئی ایسی بات یا ایسا مطالبہ کر دے جو خاوند کی توجہ بکھیر دے تو وہ لذت کوشی سے نکل کر غضب آلودہ ہو جاتا ہے، اسی طرح کا رویہ بعض خاوند بھی اپنی بیوی کے ساتھ روا رکھتے ہیں، جو ان کے غصے کا باعث بن جاتا ہے، لہٰذا میاں بیوی کو ایک دوسرے کے احساسات کا لحاظ رکھنا چاہیے۔

12 وعدہ خلافی کرنا:

وعدہ خلافی بلاشبہ انسان کے اندر غصے کی آگ بھڑکا دیتی ہے، بالخصوص آج کل کے حالات میں کہ جہاں دوسرے کے احساسات کی کوئی پروا نہیں کی جاتی۔ لوگ وعدہ کرتے ہیں، لیکن یا وعدہ پورا ہی نہیں کرتے یا وقت کی پابندی نہیں کرتے اور اس سے بھی بدترین رویہ یہ ہے کہ جب انسان کی اس شخص کے ساتھ ملاقات ہو تو وہ معذرت تو ایک طرف رہی، اپنے دیر سے آنے یا نہ آنے کا ذکر ہی نہیں کرتا، گویا ان کے درمیان کوئی وعدہ ہوا ہی نہیں تھا! یہ رویہ نفرت، بغض اور بدگمانی کو جنم دیتا ہے، لہٰذا اس سے دور رہنا چاہیے۔

13 بے جا مال اکٹھا کرنا:

بنو اسد کا ایک آدمی بیان کرتا ہے:

”وہ اور اس کی بیوی بقیع الغرقد میں ٹھہرے۔ بیوی نے کہا: رسول اللہ ﷺ کے پاس جاؤ اور کچھ کھانے کے لیے لے کر آؤ، وہ کہتا ہے: میں رسول اللہ ﷺ کے پاس آیا، وہاں ایک آدمی آپ ﷺ سے مانگ رہا تھا اور آپ ﷺ فرما رہے تھے: ”میرے

پاس تجھ کو دینے کے لیے کچھ نہیں۔'' وہ آدمی غصے کی حالت میں واپس پلٹا اور بڑبڑا رہا تھا: آپ جس کو چاہتے ہیں، اسی کو دیتے ہیں! رسول اللہ ﷺ فرمانے لگے: یہ مجھ پر خواہ مخواہ برہم ہو رہا ہے، میرے پاس اس کو دینے کے لیے کچھ ہے ہی نہیں، جس آدمی کے پاس ایک اوقیہ (چالیس درہم) چاندی یا اس کے برابر مال ہو اور وہ پھر بھی مانگے تو ایسا شخص لپٹ کر مانگتا ہے۔'' وہ آدمی کہنے لگا: میں نے کہا: ہماری دودھ دینے والی ایک اونٹنی ہمارے لیے ایک اوقیہ چاندی سے بہتر ہے، میں بغیر مانگے ہی واپس آ گیا، اس کے بعد رسول اللہ ﷺ کے پاس جو اور منقے آئے تو آپ ﷺ نے ان سے ہمیں بھی دیا، یہاں تک کہ اللہ تعالیٰ نے ہم کو غنی کر دیا۔''[1]

دیکھیے! اس مانگنے والے کا اصرار، پھر شیطان کا اس کو غضب ناک کرنا اور اس کا رسول اللہ ﷺ کو من مانی کرنے کا الزام دینا، جس سے آپ بالکل مبرا ہیں۔ یہ سب لالچ کا کیا دھرا تھا، جس نے غصے کو جنم دیا اور غصے نے بدگمانی کو۔

14 غربت وفقر:

غربت اور فقر سے تو رسول اللہ ﷺ نے بھی پناہ مانگی ہے۔ آپ ﷺ دعا کیا کرتے تھے:

((اَللّٰھُمَّ إِنِّي أَعُوْذُبِكَ مِنَ الْكُفْرِ وَالْفَقْرِ ......))[2]

---

[1] سنن أبي داود، رقم الحديث (١٦٢٧) سنن النسائي، رقم الحديث (٢٥٩٦) وصححه الشيخ الألباني.

[2] مسند أحمد (٣٦/٥) سنن أبي داود، رقم الحديث (٥٠٩٠) سنن النسائي، رقم الحديث (١٣٤٧) وصححه الشيخ الألباني.

''اے اللہ! میں کفر اور فقر سے پناہ مانگتا ہوں......''

غربت وہ پریشانی اور دکھ ہے جو غریب انسان کا ہر لمحے پیچھا کرتا ہے، دن ہو کہ رات، خوشی ہو کہ غمی، یہ اس کے ساتھ ساتھ چمٹا رہتا ہے اور اس کو زندگی کی لذتوں سے محروم رکھتا ہے۔

اگر ایسا انسان قضا و قدر پر یقین رکھنے والا اور روزی کمانے کے لیے محنت کا خوگر نہ ہو تو اس کا دکھ اور فکر کبھی کم نہیں ہوتی۔ وہ دیکھتا ہے کہ لوگ جو چاہتے ہیں، حاصل کر لیتے ہیں اور زندگی کے مزے لوٹ رہے ہیں، لیکن یہ غریب و مفلس اپنے خاندان اور بچوں کے لیے بنیادی ضروریات مہیا کرنے کی بھی سکت نہیں رکھتا۔ بیوی بچوں کے مطالبات تو ایک طرف رہے۔ یہ صورتِ حال اندرونی طور پر اسے رنجیدہ خاطر بنا دیتی ہے اور اس کو ہر وقت اپنی اور اپنے بچوں کی فکر کھائے رہتی ہے۔ اگر یہ حالت دائمی شکل اختیار کرے تو گھر میں غصے کے آتش فشاں پھٹنے شروع ہو جاتے ہیں، جس سے گھر کا کوئی فرد بھی محفوظ نہیں رہتا۔

اس رنجیدگی کے اثر اور نتیجے کے طور پر گھر کے افراد یا تو نفسیاتی الجھنوں اور دائمی عصبی امراض کا شکار ہو جائیں گے یا کسی بھی ذریعے سے مال کمانے کے لیے چوری، چکاری لوٹ مار اور انحراف کی راہ پر چل نکلیں گے۔

15 کج بحثی اور مذاق:

عبداللہ بن حسن کا قول ہے:

''کج بحثی غصے کا پیش خیمہ ہے، اللہ تعالیٰ اس عقل کو رسوا کرے جو تمھارے پاس غصے کو لے کر آتی ہے۔''[1]

[1] البیان والتبیین (۱/ ۲۰۸) و بھجة المجالس (۲/ ۴۲۹۔ ط: دار الکتب العلمیة).

کج بحثی اور جھگڑے کی کئی مصیبتیں ہیں، جن میں سے ایک غصہ بھی ہے، اس لیے شارع علیہ السلام نے اس سے منع کیا ہے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کا فرمان ہے:

''میں اس شخص کے لیے جنت کے وسط میں گھر کی ضمانت دیتا ہوں جو حق پر ہونے کے باوجود جھگڑا چھوڑ دے۔''[1]

جہاں تک مذاق کا تعلق ہے تو اس کا آغاز تو بڑا لذیذ اور شیریں محسوس ہوتا ہے، لیکن انجام اتنا ہی کڑوا اور بدمزہ ہوتا ہے۔ شریف آدمی اس کی وجہ سے گرم ہو جاتا ہے، جب کہ بے وقوف اپنی بے وقوفی کی وجہ سے مزید جرأت مند ہو ہو جاتا ہے۔ بہت سارے پھکڑ باز اور ہزلیات بکنے والے شریعت کی حدود سے تجاوز کر جاتے ہیں اور اپنی بات یا اپنے کسی فعل سے شدید قسم کے نقصان سے دوچار کر دیتے ہیں اور بعد میں کہہ دیتے ہیں: ہم تو صرف مذاق کر رہے تھے۔ اسی وجہ سے رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا ہے:

''کوئی کسی کا مال مذاق یا سنجیدگی میں نہ لے۔''

حضرت عمر بن عبدالعزیز رحمہ اللہ کا قول ہے:

''مذاق سے بچو! یہ کینے اور برائی کو جنم دیتا ہے۔''[2]

میمون بن مہران رحمہ اللہ کا قول ہے:

''جب کوئی بات مذاق سے شروع ہو تو گالی گلوچ اور تھپڑوں پر ختم ہوتی ہے۔''[3]

---

[1] سنن أبي داود، رقم الحديث (٤٨٠٠) سنن الترمذي، رقم الحديث (١٩٩٣) سنن ابن ماجه، رقم الحديث (٥١) وحسنه الشيخ الألباني، والشيخ شعيب الأرنؤوط.

[2] مصنف ابن أبي شيبة (٢٤٣/٧)

[3] الغضب. آداب وأحكام، د. نايف بن أحمد الحمد.

16 ظلم:

ظلم کی کئی شکلیں اور رنگ ہیں۔ مظلوم انسان جب تک زندہ رہتا ہے، ظالم کو بھولتا ہے نہ ظلم کو، اس لیے وہ تاک میں رہتا ہے کہ کب اس کو موقع ملے اور وہ اس سے انتقام لے یا اپنا حق وصول کرے، اس کے لیے وہ ہر طرح کی مشقت اور پریشانی اٹھانے کے لیے تیار ہو جاتا ہے، کیوں کہ جب انسان غصے میں ہوتا ہے تو وہ نتائج کی پروا نہیں کرتا۔ روزانہ کتنے ایسے واقعات اور حادثات سامنے آتے ہیں، جن کے پیچھے مظلوم کا ظالم سے انتقام لینے کا جذبہ کارفرما ہوتا ہے۔

17 شرعی احکام سے ناواقفیت:

شرعی احکام سے ناواقفیت غصے کا سب سے بڑا سبب ہے، جوامتِ اسلامیہ کی زندگی میں بڑے وسیع پیمانے پر پھیل چکا ہے اور اس کی وجہ سے لوگوں کے درمیان بلکہ بڑے قریبی تعلق داروں کے درمیان بھی آئے روز جھگڑے اور شکر رنجیاں پیدا ہوتی رہتی ہیں۔

اکثر دیکھنے میں آتا ہے کہ لوگ جب اکٹھے بیٹھے ہوں تو کوئی دینی، فقہی مسئلہ چھیڑ دیا جاتا اور ہر شخص اپنے آپ کو ماہرِ فقہیات سمجھ کر اپنی رائے دیتا ہے، اس کے درست ہونے پر اصرار کرتا ہے اور اگر کوئی صحیح بات بیان کرے تو اس کی تردید کے درپے ہو جاتا اور غصے میں آپ سے باہر ہو جاتا ہے، اس طرح لوگوں میں بہت سارے مسائل کھڑے ہو جاتے ہیں۔ اگر لوگ مسئلے کے حکم سے ناواقف ہوں اور خاموش رہیں، جب صحیح بات بیان کر دی جائے تو اس کے سامنے سرِتسلیم خم کر دیں تو بہت سارے جھگڑے پیدا ہی نہ ہوں۔

18 عار دلانا:

کوئی انسان اگر غریب ہے، بدصورت ہے، کوتاہ قامت ہے، بہت زیادہ موٹا ہے، بہت زیادہ نحیف ہے یا اس میں کسی بھی طرح کا مادی یا معنوی عیب پایا جاتا ہے تو اس کو اس کے ساتھ عار دلانا یا برے لقب سے یاد کرنا، اس کو غصہ دلا دیتا ہے، لہٰذا ایک مسلمان کو یہ زیب نہیں دیتا۔ مسلمان مسلمان کا بھائی ہے، جو اس پر ظلم کرتا ہے، نہ اس کو رسوا کرتا ہے اور نہ اس کی تحقیر کرتا ہے۔ یہ کسی مومن مرد اور عورت کی روش اور عادت نہیں ہونی چاہیے۔

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا ہے:

"کتنے ایسے لوگ ہیں جو پراگندہ حال ہوتے ہیں، لوگ ان کو دروازوں سے دھتکار دیتے ہیں، لیکن اگر وہ اللہ تعالیٰ کو قسم دیں تو اللہ ان کی قسم کی لاج رکھے اور اس کو پورا کرے۔"[1]

19 دغا بازی:

کسی کو دغا دینا یا کسی کے ساتھ بے وفائی کرنا ایک ایسی اذیت ناک عادت ہے جو انسان کو برہم کر دیتی اور اس میں غصے، کینے اور نفرت کی آگ لگا دیتی ہے۔ عموماً جب کوئی انسان کسی کے ساتھ بدسلوکی کرتا ہے یا کسی کو کسی بھی طرح کی تکلیف پہنچاتا ہے تو ضرر خوردہ انسان اپنے دل میں نفرت پیدا کر لیتا ہے، اس لیے اس کا بہترین علاج یہ ہے کہ انسان دوسروں کے ساتھ اچھا برتاؤ کرے۔ وہ نہ ظلم کرے نہ اس پر ظلم کیا جائے، نہ وہ کسی کے خلاف بے وقوفی پر

[1] صحیح مسلم، رقم الحدیث (٢٦٢٢) فقه الغضب لمحمد عفيفي (٥٨، ٥٩) والحديث صحيح.

اترے، نہ کوئی دوسرا اس کے خلاف بے وقوفی کا سوچے اور اگر کوئی اس پر زیادتی کرے تو وہ معاف کر دے اور صبر سے کام لے، کیوں کہ معاف کرنا انسان کی عزت بڑھاتا ہے اور اس کا اجر ضائع نہیں ہوتا۔ دغاباز انسان کو یاد رکھنا چاہیے کہ بے وفائی اور دغابازی کی سزا دنیا میں بھی سخت ہے اور آخرت میں بھی۔

دنیا کا اصول ہے: جیسا کرو گے، ویسا بھرو گے، اس لیے غداری کا انجام بھی غداری ہی ہوتا ہے:

﴿وَلَا يَحِيقُ الْمَكْرُ السَّيِّئُ إِلَّا بِأَهْلِهِ﴾ [الفاطر: ٤٣]

''اور بری چال اس کے چلنے والے ہی کو گھیرتی ہے۔''

آخرت میں ہر غدار کے چوتڑ کے قریب جھنڈا نصب کیا جائے گا اور کہا جائے گا: ''یہ فلاں بن فلاں کی غداری ہے۔''[1]

20 دو آدمیوں کا تیسرے آدمی کو چھوڑ کر آپس میں سرگوشی کرنا:

یہ رویہ بھی غصے اور برہمی کو جنم دیتا ہے۔ شیطان تیسرے شخص کے دماغ میں منفی سوچیں پیدا کرنا شروع کر دیتا ہے کہ اس کے خلاف کوئی سازش بن رہی ہے اور وہ خواہ مخواہ ہی پیچ و تاب کھانا شروع کر دیتا ہے، اسی وجہ سے اللہ تعالیٰ نے ہمیں اس سے منع کیا ہے:

﴿إِنَّمَا النَّجْوَىٰ مِنَ الشَّيْطَٰنِ لِيَحْزُنَ الَّذِينَ آمَنُوا وَلَيْسَ بِضَارِّهِمْ شَيْئًا إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ﴾

[المجادلة: ١٠]

''(بری) سرگوشی تو ہے ہی شیطان کی طرف سے، تاکہ وہ ایمان والوں کو غمگین کرے اور وہ انھیں کوئی ضرر نہیں پہنچا سکتا مگر اللہ کے

[1] صحيح البخاري، رقم الحديث (٣١٨٨)

حکم سے اور لازم ہے کہ مومن اللہ ہی پر توکل کریں۔''

حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ عنہما بیان کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

''جب تین لوگ ہوں تو دو تیسرے کو چھوڑ کر آپس میں سرگوشیاں شروع نہ کر دیں۔''[1]

شیخ عثیمین رحمہ اللہ فرماتے ہیں:

''اگر تین آدمی ہوں اور ان میں سے دو تیسرے کو چھوڑ کر کسی غیر ملکی زبان میں گفتگو شروع کر دیں، وہ تیسرا اس زبان سے ناواقف ہو تو یہ بھی اس ممنوع سرگوشی میں شامل ہے جو تیسرے انسان کے لیے پریشانی، بدگمانی اور غصے کا باعث بن سکتی ہے۔''[2]

21 رابطے کی کمی:

انسان جس چیز سے ناواقف ہو، اس کا دشمن ہوتا ہے، اسی لیے لوگوں کے درمیان ناواقفیت اور تجسس کے حجاب کو دور کرنے کے لیے سلام دعا اور تعارف حاصل کرنے کا حکم دیا گیا ہے، تاکہ لوگ ایک دوسرے سے مانوس ہوں۔ یہ رابطے اور افہام و تفہیم کی طرف پہلا قدم ہے، جیسے جیسے وقت گزرتا جاتا ہے اور تعلقات مضبوط اور گہرے ہوتے جاتے ہیں، ایسے ایسے رابطے کی ضرورت اور اہمیت بڑھ جاتی ہے، لیکن جب تعلقات میں دراڑ پڑ جائے، مفادات اور دلچسپیوں کا میدان مختلف ہو جائے اور رابطہ کم ہو جائے تو ذہن بدگمانیوں، اندیشوں اور الزام تراشیوں کے تانے بانے بننے شرع کر دیتا ہے، جو بعد میں باہمی غصے اور ایک دوسرے سے ناراضی کے لیے ہموار زمین ثابت ہوتا

[1] صحیح البخاري، رقم الحدیث (٦٢٨٨) صحیح مسلم، رقم الحدیث (٢١٣٨)

[2] شرح ریاض الصالحین (٤/ ٢٠٠ـ ط: دار ابن الجوزي۔ القاهرة).

ہے، کیوں کہ انسان کی سوچ کا محور یہ قاعدہ ہوتا ہے:

''میں صحیح ہوں اور دوسرے غلط ہیں۔''

رابطے کا مطلب صرف گفتگو کرنے تک محدود نہیں، بلکہ دوسرے فریق کے نقطہ نظر اور حالات کو سمجھنے سے تعلق رکھتا ہے، تاکہ غصے کی اصل علت سمجھی جا سکے اور دوسرے فریق کو راضی کیا جا سکے۔ مثال کے طور پر آپ کہیں بھیڑ میں پھنس جائیں، جہاں کھوئے سے کھوا چھل رہا ہو، ایسے میں کوئی شخص آپ کا پاؤں کچل دے تو آپ غصے سے بھڑک اٹھیں گے، لیکن جب آپ اس شخص سے رابطہ قائم کریں، اس کے ساتھ گفتگو کریں تو آپ کے سامنے یہ حقیقت آشکارا ہو کہ یہ انسان تو اندھا ہے، یہ جان کر آپ کا غصہ فوراً رفو چکر ہو جائے گا اور آپ کے دل میں بہت جلد درگزر، رحم دلی اور شفقت کا جذبہ پیدا ہو جائے گا۔

لوگوں کے اکثر مسائل اور پریشانیاں ایسی ہی ہوتی ہیں، لیکن لوگ بصیرت سے کام نہیں لیتے اور بات کہاں سے کہاں جا پہنچتی ہے۔

22 بدنظمی:

کائنات ایک دقیق اور محکم نظام کے مطابق چل رہی ہے، ایسے ہی انسانی اور خاندانی تعلقات بھی ہیں جو اگر ایک نظام اور قاعدے کے مطابق چلیں تو ان میں کوئی رخنہ پیدا نہ ہو، لیکن جہاں کوئی نظام اور ترتیب نہ ہو، وہاں سوچ اور کردار میں خلل پیدا ہوتا ہے، جس کی وجہ سے ہر جگہ اور ہر ادارے میں کام کرنے والے افراد کے درمیان تصادم اور نزاع جنم لیتا ہے، جو اگلے مرحلے میں غصے کو پیدا کرتا ہے اور پھر غصہ اپنا کام کرنا شروع کر دیتا ہے۔

بسا اوقات قواعد اور نظام تو موجود ہوتا ہے، لیکن اس پر انصاف کے ساتھ

عمل نہیں کیا جاتا، اقربا پروری کی جاتی ہے، رشتوں کو نوازا جاتا ہے اور عام لوگوں کے احساسات کا کوئی خیال نہیں رکھا جاتا، جس کی وجہ سے وہ غصے سے تلملانے لگتے ہیں، مٹھیاں بھینچتے ہیں، چہرہ خشم آلود ہو جاتا ہے، لیکن کچھ کر نہیں سکتے، صرف سٹپٹا کر رہ جاتے ہیں۔

23 درگزر نہ کرنا:

ایک صحیح فطرت انسان جن خوبیوں سے آراستہ ہوتا ہے، ان میں ایک خوبی عفو اور درگزر کی خوبی ہے۔ یہ انسان کے معاشرتی وجود کا تقاضا ہے، کیوں کہ وہ طبعاً سماج پسند ہے، پھر اس کا نام ''انسان'' جو انس سے ماخوذ ہے، وہ دوسروں کی غلطیوں اور لغزشوں سے درگزر کیے بغیر مکمل نہیں ہوتا۔

اسی بنا پر نبی مکرم ﷺ نے فرمایا ہے:

''تمام بنی آدم خطا کار ہیں، لیکن بہترین خطا کار توبہ کرنے والے ہیں۔''[1]

لیکن جب مادہ پرستی کی طغیانی، انانیت کی سرکشی اور بے حسی کی وجہ سے یہ خصلت غائب ہو جائے تو لوگ ذاتی مفادات کے لیے تو دشمنوں کے ساتھ بھی اکٹھ کر لیتے ہیں، لیکن عام لوگوں کے مفادات کو قطعاً خاطر میں نہیں لاتے، بلکہ ان کے حقوق کو ڈکارنا اپنا فرض سمجھتے ہیں، ان کی چھوٹی چھوٹی غلطیوں اور لغزشوں کو بھی معاف نہیں کرتے۔

معاف نہ کرنے کی وجہ سے ذہن میں لوگوں کی غلطیوں اور تقصیروں کے دفتر جمع ہو جاتے ہیں، پھر لوگوں کے مابین اختلافات اور نفرتوں کی خلیج وسیع ہوتی

---

[1] مسند أحمد (۳/۱۹۸) سنن الترمذي، رقم الحديث (۲٤۹۹) سنن ابن ماجه، رقم الحديث (٤۲٥۱) وقال الإمام الترمذي: غريب، وحسنه الشيخ الألباني، وضعفه الشيخ شعيب الأرنؤوط.

جاتی ہے اور دل و دماغ تمام مصالحاتی آرا کو قبول کرنے سے اپنے دروازے بند کر لیتے ہیں۔ صرف غلطیوں پر توجہ مرکوز کی جاتی ہے، ان کے مقابلے میں مثبت پہلوؤں کو نظر انداز کیا جاتا ہے، جو غصے کا باعث بنتا ہے۔

معاف نہ کرنے کا فیصلہ حقیقت میں اپنی ذات کو اذیت پہنچانے کا فیصلہ ہوتا ہے۔ درگزر کا حوصلہ پیدا کرنے کے لیے ضروری ہے کہ انسان ماضی کو بھلا دے، دوسرے انسان کے ساتھ شفقت آمیز رویہ رکھے، ہر طرح کے ڈر کو خیر باد کہہ دے، غصے کی قید سے باہر نکلے، معاف کرنے کی خواہش پیدا کرے، سوچنے کے انداز میں تبدیلی کرے اور ہر طرح کی رکاوٹ کو عبور کرے، پھر کہیں جا کر انسان کو سعادت حاصل ہوتی ہے، اس بنا پر اللہ تعالیٰ نے بھی فرمایا ہے:

﴿وَ سَارِعُوْٓا اِلٰی مَغْفِرَةٍ مِّنْ رَّبِّكُمْ وَ جَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمٰوٰتُ وَ الْاَرْضُ اُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِيْنَ ۝ الَّذِيْنَ يُنْفِقُوْنَ فِي السَّرَّآءِ وَ الضَّرَّآءِ وَ الْكٰظِمِيْنَ الْغَيْظَ وَ الْعَافِيْنَ عَنِ النَّاسِ وَ اللّٰهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِيْنَ﴾ [آل عمران: ١٣٣، ١٣٤]

''اور اپنے رب کی بخشش اور اس جنت کی طرف دوڑو جس کی چوڑائی آسمانوں اور زمین کے برابر ہے جو پرہیز گاروں کے لیے تیار کی گئی ہے۔ وہ لوگ جو خوشی اور سختی کے موقع پر (اللہ کی راہ میں) خرچ کرتے ہیں اور غصہ پی جانے والے اور لوگوں کو معاف کر دینے والے ہیں اور اللہ نیکو کاروں کو پسند کرتا ہے۔''

24 غلطیوں کا طومار اکٹھا ہو جانا:

آگ ہمیشہ ایک چنگاری سے بھڑکتی ہے۔ اگر غلطیوں کا فوراً تدارک نہ

کیا جائے تو وہ وقت کے ساتھ ساتھ زیادہ ہوتی جاتی ہیں جو انسان کی عادت بن جاتی ہے اور پھر بعد میں مضبوط اعتقادات ونظریات کی شکل اختیار کر جاتی ہیں، اس لیے غلطیوں کا علاج کیے بنا انھیں بڑھنے نہیں دینا چاہیے، کیوں کہ اگر پہلی مرتبہ غلطی ہونے کی وجہ سے غصہ پیدا نہ ہوتو بار باراس کو دہرانے کی وجہ سے کسی نہ کسی مرحلے پر غصے کی آگ ضرور بھڑک اٹھے گی، لٰہذا مسائل اور پریشانیوں کو خوش اسلوبی کے ساتھ حل کرنا غصے کی آگ کو بھڑکنے سے پہلے ہی بجھا دینے کا ایک اہم اور جوہری سبب ہے۔

25 انسان پر شیطان کا تسلط:

جادو، نظرِ بد، جناتی اثرات، حسد اور عشق وغیرہ کی طرح کے شیطانی امراض بھی غصے کی آگ کو بھڑکانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ یہ امراض حقیقی ہیں اور قرآن وسنت سے ان کے دلائل وشواہد ملتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

﴿اَلَّذِيْنَ يَاْكُلُوْنَ الرِّبٰوا لَا يَقُوْمُوْنَ اِلَّا كَمَا يَقُوْمُ الَّذِيْ يَتَخَبَّطُهُ الشَّيْطٰنُ مِنَ الْمَسِّ ذٰلِكَ بِاَنَّهُمْ قَالُوْٓا اِنَّمَا الْبَيْعُ مِثْلُ الرِّبٰوا وَ اَحَلَّ اللّٰهُ الْبَيْعَ وَ حَرَّمَ الرِّبٰوا فَمَنْ جَآءَهٗ مَوْعِظَةٌ مِّنْ رَّبِّهٖ فَانْتَهٰى فَلَهٗ مَا سَلَفَ وَ اَمْرُهٗٓ اِلَى اللّٰهِ وَ مَنْ عَادَ فَاُولٰٓئِكَ اَصْحٰبُ النَّارِ هُمْ فِيْهَا خٰلِدُوْنَ﴾ [البقرۃ: ۲۷۵]

’’جو لوگ سود کھاتے ہیں وہ (قیامت کے دن) اس شخص کی طرح کھڑے ہوں گے جسے شیطان نے چھو کر بدحواس کر دیا ہو۔ یہ (سزا) اس لیے (ملے گی) کہ وہ کہتے تھے: تجارت بھی سود ہی کی طرح ہے، حالانکہ اللہ نے تجارت کو حلال کیا ہے اور سود کو حرام، پھر جس

شخص کے پاس اس کے رب کی طرف سے نصیحت آ جائے اور وہ (سود کھانے سے) باز رہے تو جو کچھ وہ پہلے کھا چکا سو کھا چکا، اس کا معاملہ اللہ کے حوالے ہے اور جو شخص دوبارہ (سودی معاملہ) کرے تو ایسے لوگ دوزخی ہیں، وہ اس میں ہمیشہ رہیں گے۔''

﴿يُفَرِّقُونَ بِهِ بَيْنَ الْمَرْءِ وَ زَوْجِهِ﴾ [البقرة: ١٠٢]

''وہ آدمی اور اس کی بیوی کے درمیان جدائی ڈالتے۔''

﴿يُخَيَّلُ اِلَيْهِ مِنْ سِحْرِهِمْ اَنَّهَا تَسْعٰى﴾ [طٰہٰ: ٦٦]

''ان کے جادو کی وجہ سے موسیٰ کو یہ خیال گزرنے لگا کہ ان کی رسیاں اور ان کی لاٹھیاں بلاشبہہ دوڑ رہی ہیں۔''

﴿اَمْ يَحْسُدُوْنَ النَّاسَ عَلٰى مَآ اٰتٰهُمُ اللّٰهُ مِنْ فَضْلِهٖ فَقَدْ اٰتَيْنَآ اٰلَ اِبْرٰهِيْمَ الْكِتٰبَ وَ الْحِكْمَةَ وَ اٰتَيْنٰهُمْ مُّلْكًا عَظِيْمًا﴾ [النساء: ٥٤]

''کیا وہ اس پر لوگوں سے حسد کرتے ہیں جو اللہ نے انھیں اپنے فضل سے دیا ہے؟ چنانچہ ہم نے آلِ ابراہیم کو کتاب اور حکمت دی اور بہت بڑی بادشاہی دی۔''

احادیث میں بھی ان امراض کا ذکر ملتا ہے:

1. نبی اکرم ﷺ کا جادو سے متاثر ہونا، اس کا ذکر صحیح بخاری و مسلم میں موجود ہے۔
2. آپ ﷺ کا فرمان ہے: ''سات ہلاکت خیز چیزوں سے بچو۔''[1] ان میں سے ایک جادو بھی ہے۔
3. جبرائیل علیہ السلام کی دعا اور رسول اللہ ﷺ کو دم کے الفاظ سکھانا:

[1] صحيح البخاري، رقم الحديث (٢٧٦٦) صحيح مسلم، رقم الحديث (٨٩)

"بِسْمِ اللّٰهِ أَرْقِيكَ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ يُؤْذِيكَ وَمِنْ شَرِّ كُلِّ نَفْسٍ أَوْ عَيْنِ حَاسِدٍ، اَللّٰهُ يَشْفِيكَ، بِسْمِ اللّٰهِ أَرْقِيكَ"[1]

4 سہل بن حنیف رضی اللہ عنہ کو نظر لگنے کا ذکر۔

یہ تمام امراض شدید اضطراب، ہیجان اور غصے کا باعث بنتے ہیں۔ اگر کوئی انسان ان امراض میں مبتلا ہو تو اس کو چاہیے کہ خود شرعی دم کے ذریعے سے اپنا علاج کرے، یا کسی صحیح العقیدہ اور صاحبِ علم انسان سے کرائے۔

آج بہت سارے اصحابِ جبہ و دستار یہ دعوی کرتے ہیں کہ وہ قرآن سے علاج کرتے ہیں، لیکن وہ حقیقت میں جادوگر ہوتے ہیں، اس لیے لوگوں کی شکلوں سے دھوکا نہ کھائیں۔

26 انرجی ڈرنکس (مشروباتِ قوت)

ڈاکٹر محمدی بدران کے بقول: انرجی ڈرنکس کا کثرت سے استعمال جسم کو زائد از ضرورت طاقت مہیا کرتا ہے، کیوں کہ یہ مشروبات کیفین اور ٹورین ایسڈ پر مشتمل ہوتے ہیں۔ جسم کا بلاضرورت بہت زیادہ طاقت حاصل کرنا بلڈ پریشر (فشارِ خون) بڑھنے کا سبب بنتا ہے، جس کی وجہ سے سر میں درد شروع ہو جاتا ہے، نبض تیز ہو جاتی ہے، قے اور بار بار پیشاب آتا ہے، وٹامنز کی کمی ہو جاتی ہے، شوگر لیول بڑھ جاتا ہے اور طبیعت چڑچڑی، بے چین اور غصیلی ہو جاتی ہے۔

27 پریشانی اور لمبی تفکیر:

غصے کے جہاں خارجی اسباب ہیں، وہیں داخلی اسباب بھی ہیں۔ پریشان رہنا، ذاتی اور خاندانی مسائل پر گہری سوچ بچار کرنا اور تکلیف دہ یادوں

[1] صحیح مسلم، رقم الحدیث (۲۱۸۶)

کے بارے میں سوچتے رہنا انسان کو غصیلا بنا دیتا ہے۔

28 اشتعال دلانا:

اشتعال دلانا اور ٹھنڈی راکھ میں بجھتی ہوئی چنگاری کو ہوا دینا، بعض لوگوں کا محبوب مشغلہ ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر اگر کسی کے ساتھ جھگڑا ہو جائے اور چند اصلاح پسند حضرات کی مداخلت سے وہ جھگڑا ختم ہو جائے تو بعض انتشار پسند لوگ گڑھے مردے اکھاڑ کر اشتعال دلا دیتے ہیں اور غصہ پھر سے بھڑکنے لگتا ہے۔

اشتعال انگیزی غصہ بھڑکانے کا ایک اہم سبب ہے، جو لوگوں میں عموماً پایا جاتا ہے۔ عقل مند لوگوں کو ایسے لوگوں سے دور رہنا چاہیے، کیوں کہ ان لوگوں کی شر انگیزی بہت سارے گھروں اور تعلقات کی تباہی کا سبب بن جاتی ہے۔

29 شیطان کی تصدیق:

اگر کوئی شخص آسیب زدہ ہو یا جادو زدہ یا نظرِ بد کا شکار ہو، لوگ ایسے مریض کا علاج کروانے کے لیے اس کو کسی عامل کے پاس لے کر جاتے ہیں۔ وہ جن کو حاضر کرتا ہے اور پوچھتا ہے کہ اس کو کس نے جادو یا تعویذ کیے ہیں، وہ شیطان کسی عزیز کا نام لے لیتا ہے۔ لوگ اس کی بات سچ سمجھ کر غصے میں آ جاتے ہیں اور اس سے انتقام لینے کے منصوبے بنانے شروع کر دیتے ہیں۔

اس سبب کی وجہ سے بھی ہزاروں گھرانے اجڑ چکے ہیں۔ وہ لوگ جو کبھی ایک دوسرے کے بغیر زندہ رہنے کا تصور بھی نہیں کر سکتے تھے، آج ایک دوسرے کی شکل دیکھنے کے روادار نہیں ہوتے۔ اللہ تعالیٰ نے سچ فرمایا ہے:

﴿اِنَّمَا يُرِيْدُ الشَّيْطٰنُ اَنْ يُّوْقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَ الْبَغْضَآءَ﴾

[المائدۃ: ۹۱]

"بے شک شیطان چاہتا ہے کہ تمھارے درمیان دشمنی اور بغض ڈال دے۔"

رسول اللہ ﷺ نے بھی حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے کہا تھا:

"اگرچہ شیطان نے تمھارے ساتھ سچ بولا ہے، لیکن وہ بہت بڑا دروغ گو ہے۔"[1]

(30) حکم ماننے میں تاخیر کرنا:

حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ عنہ کے پاس ایک مہمان آیا تو وہ اس کو لے کر گھر آئے اور خود رسول اللہ ﷺ کے پاس تشریف لے گئے۔ وہ رات گئے گھر واپس لوٹے تو بیوی نے کہا کہ مہمان نے آپ کی وجہ سے ابھی تک کھانا نہیں کھایا، انھوں نے کہا: کیا تم نے ابھی تک اس کو کھانا پیش نہیں کیا؟ بیوی نے کہا: ہم نے اس کو کھانا پیش کیا تھا، لیکن اس نے آپ کے بغیر کھانے سے انکار کر دیا۔ حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ عنہ کو غصہ آ گیا، ان کو سخت سست کہا اور قسم کھائی کہ وہ کھانا نہیں کھائیں گے۔

ان کے قسم کھانے کی وجہ سے گھر کے دیگر افراد اور مہمان نے بھی کھانا نہ کھانے کی قسم کھائی، جب ان کا غصہ فرو ہوا تو انھوں نے کہا: یہ شیطان کا کیا دھرا تھا، چنانچہ انھوں نے کھانا منگوایا اور سب نے کھایا۔

حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ عنہ کو اس وجہ سے غصہ آیا کہ انھوں نے سمجھا تھا کہ ان کی بیوی اور بیٹے نے ان کی بات ماننے میں تاخیر سے کام لیا ہے اور مہمان کی مہمان نوازی میں تقصیر سے کام لیا ہے، لہٰذا ان کو غصہ آ گیا، لیکن پھر انھوں نے مہمان کی خواہش کا احترام کرتے ہوئے اپنا غصہ چھوڑا اور اپنی قسم

[1] صحيح البخاري، رقم الحديث (٢٣١١)

کا کفارہ ادا کر دیا، کیوں کہ رسول اللہ ﷺ کا فرمان ہے:

''جو شخص قسم کھائے، پھر اس سے کچھ بہتر دیکھے تو قسم کا کفارہ دے دے اور وہ بہتر کام کر لے۔''[1]

31 جامع اسباب:

جیسے: تھکاوٹ، بھوک، تکلیف، جنسی تعلق میں ناکامی، بیماری، مخصوص ڈرگز کا استعمال، ڈرگز کا غلط استعمال، ماہواری کی وجہ سے ہونے والی ہارمونز کی تبدیلیاں، سنِ یاس کو پہنچ جانا، نشے میں ٹوٹا ہونا، نفسیاتی اختلال، موروثی عوامل، جو تکلیف کا باعث ہوں، ان کا بار بار سامنا، یہ غصے کے جامع اسباب ہیں۔

بچوں کے غصے کے اسباب

ڈاکٹر صالح عبدالکریم اپنی کتاب: ''اپنے بچوں کی پریشانیوں کا خود حل کریں'' میں لکھتے ہیں:

بچوں کے غصے اور اشتعال کے اسباب عضویاتی، خاندانی، تربیتی اور نفسیاتی ہوتے ہیں۔

عضویاتی اسباب:

عضویاتی اسباب درج ذیل ہیں:

1. تھائی رائڈ گلینڈ کا بڑھ جانا۔
2. خون کی کمی۔
3. بے خوابی۔
4. سر درد۔
5. پرانی قبض۔
6. بدہضمی۔

---

[1] صحيح مسلم، رقم الحديث (١٦٥٠)

⑦ بولنے میں پریشانی۔ ⑧ پیٹ میں کیڑے پڑنا۔

⑨ نیند میں پیشاب کر دینا۔

⑩ ماں کا حمل کے عرصے میں نفسیاتی بے قراریوں سے دوچار ہونا۔

خاندانی اسباب:

1 میاں بیوی کے جھگڑے۔

2 طلاق کے حالات پیدا ہو جانا۔

3 بچے کا زود رنجی اور غصہ کرنے میں والدین میں سے کسی ایک کی شخصیت سے متاثر ہونا۔

تربیتی اسباب:

① زائد از ضرورت سختی، مار پیٹ، تنقید، ڈانٹ ڈپٹ۔

② زائد از ضرورت لاڈ پیار، بچے کی ہر ضد اور جائز و ناجائز خواہش کو فوراً پورا کرنا، بعد میں یہ بچہ معمولی سی ناآسودگی بھی برداشت نہیں کرتا۔

③ زائد از ضرورت حمایت اور فکر۔ ایسا بچہ ہمیشہ دوسروں پر انحصار کرنے کا عادی ہو جاتا ہے اور نوجوانی کے مرحلے میں بھی اس عادت سے پیچھا نہیں چھڑا پاتا۔

④ محرومی، خواہ محبت کی ہو یا کسی مادی چیز کی، یہ خطرناک ہوتی ہے۔

⑤ بے پروائی اور بچے کے احساسات کو کوئی اہمیت نہ دینا، اس کی بات دھیان سے نہ سننا۔

⑥ بچے کے ساتھ برتاؤ کرتے وقت تذبذب کا شکار ہونا اور اس کے ساتھ یک رخ سلوک نہ کرنا، ماں کچھ کہے، باپ اور دادا یا دادی اپنا اپنا حکم چلائیں، لیکن سب کا حکم ایک دوسرے سے مختلف ہو، اس طرح بچہ بے چینی

اور تناؤ کا شکار ہو جاتا ہے اور وہ ضدی، غصیلا اور منفعل المزاج ہو جاتا ہے۔

7. غاصبانہ، ظالمانہ اور قاہرانہ رویہ۔

8. بھائیوں کے درمیان عدمِ مساوات۔

نفسیاتی اسباب:

1. حمل کے دوران میں ماں کی زود رنج طبیعت کا بچے پر اثر۔

2. ماں کی اس بچے کو جنم نہ دینے کی خواہش۔ ایسا بچہ یہی محسوس کرتا ہے کہ وہ گھر میں نا قابلِ قبول ہے، لہٰذا وہ منفعل المزاج بن جاتا ہے۔

3. بچے کی نا آسودہ خواہش۔

4. بہت جلد دودھ چھڑا دینا۔

5. اچانک اور غیر تدریجی انداز میں دودھ چھڑا دینا، کیوں کہ بچہ محسوس کرتا ہے کہ اس کو پھینک دیا گیا ہے اور سزا دی گئی ہے، جس کی وجہ سے وہ بھڑک اٹھتا ہے۔

6. بچے کی محبت اور جذباتی گرمی (شفقت) سے محرومی۔

7. بچے کا عدمِ توجہ کا احساس کرنا۔

8. غیرت اور جلن کا احساس۔

9. بچے پر اگر مسلسل تنقید کی جائے اور اس کی بات سننے یا اس کے ساتھ بات کرنے سے انکار کر دیا جائے تو بچے کے اندر یہ احساس پیدا ہو جاتا ہے کہ اس کی کوئی حیثیت نہیں۔

10. بچے کو ہمیشہ یہی کہا جائے کہ یہ بڑا ضدی اور غصیلا بچہ ہے۔

11. بچے پر دوستوں کی طرف سے زیادتی بھی اس کو زود رنج بنا دیتی ہے۔

12. بچے کو ہر وقت حکم دیتے رہنا: یہ کر، یہ نہ کر، خاموش رہ وغیرہ۔ اس سے

بچے کے جذبات دباؤ کا شکار ہو جاتے ہیں، حتی کہ وہ کھل کر رو بھی نہیں سکتا۔ یہ دباؤ کسی وقت غصے کا آتش فشاں بن کر پھٹ جاتا ہے۔

13 بچے کو مذاق اور طنز کا شکار بنانا۔

14 ذہانت میں کمی اور عقلی کمزوری بھی غصے کا باعث بنتی ہے۔

15 ناکامی اور مایوسی کا احساس۔

16 غیر معمولی ذہین بچہ بھی بسا اوقات غصیلا بن جاتا ہے۔

17 تشدد پر مبنی فلمیں اور کارٹون دیکھنا۔

18 کمزوری کا احساس، خواہ یہ جسمانی کمزوری ہو یا عقلی یا نفسیاتی یا پڑھائی میں کمزوری۔

19 خود اعتمادی میں کمی، ایسا بچہ ہمیشہ اپنی کمیوں اور کمزوریوں کے بارے میں سوچتا رہتا ہے، لیکن اپنی خوبیوں سے غفلت برتتا ہے۔

20 بچے کا کسی مانوس ومحبوب شخص یا چیز سے محروم ہو جانا۔

21 سکون یا گھر کو بار بار بدلنا بھی بچے میں غصے کے احساس کو جنم دیتا ہے۔

22 جسمانی یا جنسی تشدد کا نشانہ بننا۔[1]

نوخیزوں (Teen Agers) میں غصے کے اسباب ومحرکات

1 ان کا دوسروں کے ساتھ منفی انداز میں موازنہ کرنا۔

2 ان پر بے جا پابندیاں لگانا اور ان کی آزادی سلب کرنا۔

3 ان کے ذاتی رازوں کو کھولنا۔

4 کسی خاص عذر کے بغیر ان کو جیب خرچ سے محروم رکھنا۔

[1] كيف تعالج مشكلات أبنائك بنفسك (٨٥: ٩١) بتصرف وزيادة.

5. ان کو اپنی پریشانیوں اور مسائل کو کھل کر بیان کرنے کی اجازت نہ دینا۔
6. ان کی شخصیت اور عزت کا احترام نہ کرنا۔
7. ان کے اساتذہ کا ان پر تشدد اور سختی کرنا۔
8. یہ اس مرحلے میں جن جسمانی اور وجدانی تبدیلیوں سے گزر رہے ہوتے ہیں، ان کو خاطر میں نہ لانا۔

نوخیزوں کو غصے سے بچانے کے لیے ضروری ہے کہ ان کے ساتھ احترام، محبت اور شفقت کا راستہ استوار کیا جائے اور غصہ دلانے والے مذکورہ بالا اسباب سے اجتناب کیا جائے۔[1]

خاوند کے غصے کے اسباب

1. عدمِ احترام کا احساس۔
2. اس کی کامیابیوں کی قدر نہ کرنے کا احساس۔
3. اس کی جنسی ضروریات پوری کرنے میں سستی۔
4. اس کے والدین اور خاندان کو ہمیشہ تنقید کا نشانہ بنانا۔
5. بیوی کا اس کو چھوڑ کر دیگر پر توجہ دینا۔
6. اس کے سونے اور آرام میں خلل ڈالنا۔
7. اس کے گھر چلانے اور بچوں کی تربیت کے طریقے پر تنقید کرنا۔
8. اس کا دوسروں کے ساتھ منفی انداز میں موازنہ کرنا۔
9. اس کو احسان جتلانا۔
10. اس کے خاندان اور بچوں کی شہرت کو نقصان پہنچانا۔

[1] كيف نتحرر من الغضب؟ (ص: ٥٧)

بیوی کے غصے کے اسباب

1. اس کو ایسی شادی پر مجبور کرنا جو اس کی مرضی کے خلاف ہو۔
2. اس کو یہ احساس دلانا کہ وہ محبوبہ اور خوبصورت نہیں۔
3. اس کا خاوند کے گھر میں ظلم محسوس کرنا۔
4. خاوند کی بے رغبتی کا احساس کرنا۔
5. عورت کی آزادی اور استقلال کو محدود کرنا۔
6. اس کی عزت واحترام کا خیال نہ کرنا۔
7. اس کی بات نہ سننا یا توجہ نہ دینا۔
8. اس کو غیر دلکش اور نسوانی حسن سے عاری قرار دینا۔
9. اس کے جذبات کا خیال رکھے بغیر اس کے ساتھ برتاؤ کرنا۔
10. اس کا دیگر خواتین کے ساتھ موازنہ کرنا۔

اساتذہ کے غصے کے اسباب

1. سکول کی انتظامیہ کا بے جا جانبدرانہ رویہ۔
2. پیریڈز کی تقسیم میں ظلم کا احساس۔
3. استاذ کو تعلیمی ذمے داریوں کے ساتھ زائد انتظامی ذمے داریاں بھی دے دینا۔
4. کسی طالب علم کا پڑھائی کے عمل اور پیریڈ کو سبوتاژ کرنے کی کوشش کرنا۔
5. استاذ کو کسی معقول عذر کے بغیر دور دراز کے کسی سکول میں ٹرانسفر کر دینا۔
6. ہیڈ ماسٹر کا آمرانہ انداز میں سکول کو چلانا۔
7. کامیابیوں سے زیادہ ناکامیوں کو فوکس کرنا۔

8. بعض اساتذہ کا سکول انتظامیہ یا ہیڈ ماسٹر کا قرب حاصل کرنا۔
9. جامد تعلیمی نظام اور بہتری لانے کے نظام کو باہر سے منگوانا۔

معاشرے کے غصے کے اسباب

1. معاشرے کا کسی غیر ملکی استعمار کے پنجہ استبداد میں آنا۔
2. کسی ملک کا بدمعاشی اور ظلم کرتے ہوئے کسی معاشرے کو ڈرانا۔
3. حکومت کا ہر فرد تک ضروریاتِ زندگی مہیا کرنے میں غیر ذمے داری کا مظاہرہ کرنا۔
4. معاشرے کے افراد کو مواقع مہیا کرنے میں بے انصافی، جانبداری، اقربا پروری کا مظاہرہ کرنا۔
5. عدل و انصاف کا نہ ہونا اور ظلم کا عام ہونا۔
6. آزادیِ اظہار پر پابندی لگانا۔
7. جنگوں اور آفتوں کا ہونا، لیکن ان کے لیے خاطر خواہ تیاری کا نہ ہونا۔
8. معاشرے کے معزز اور قابلِ تقلید افراد کو نشانہ بنانا۔
9. معاشرے پر عالمی اقتصادی پابندی لگانا۔
10. حکومت چھیننا اور ظلم کا بازار گرم کرنا۔

یہ غصے کے اہم اسباب اور محرکات تھے۔ اگر ہم ان اسباب سے دور رہیں تو بفضلہٖ تعالیٰ غصے کے علاج، اصلاح اور خاتمے میں کامیاب ہو سکتے ہیں۔



بچوں میں غصہ

اس موضوع کی اہمیت اور عمومیت کے پیشِ نظر ہم نے اس کے لیے یہ الگ سے ایک فصل قائم کی ہے۔

وہ بچہ جو بچپن ہی میں اپنے فیصلوں کو منظّم کرنا سیکھ جاتا ہے اور اپنے نفس کو ضبط کرنے اور اپنے جذبات پر قابو پانے کا عادی ہو جاتا ہے، اس کے لیے مستقبل میں اپنی زندگی کے تمام مراحل میں اس ضبط و صبر کے اسلوب سے کام لینا آسان ہو جاتا ہے۔

بچوں میں غصے کا آغاز تقریباً چھے ماہ کی عمر سے ہو جاتا ہے اور یہ بچیوں کی نسبت بچوں میں زیادہ پایا جاتا ہے۔ غصہ اپنی ذات منوانے اور اپنی خواہشات کی تکمیل کے لیے ایک عمدہ عامل خیال کیا جاتا ہے۔

بچوں میں غصے کا اظہار ان کی عمر کے مطابق مختلف صورتوں میں ہوتا ہے، مثلاً: تین سال کا بچہ اپنے غصے کا اظہار بہت زیادہ رو کر یا زمین پر پاؤں پٹخ کر یا اپنی چیزیں پھینک کر کرتا ہے، لیکن نو سال کا بچہ غصے کے وقت منفی رویہ اختیار کرتا ہے، مثال کے طور پر وہ کھانا پینا چھوڑ دیتا ہے، اپنے کمرے میں ایک کونے کے ساتھ لگ جاتا ہے اور اس کے چہرے پر غصے اور ناراضی کے واضح آثار نظر آتے ہیں۔ باپ کو جذباتی نہیں ہونا چاہیے کہ جب بچہ چیخنا چلانا شروع کر دے اور غصے سے پیچ و تاب

کھانا شروع کر دے تو وہ اس کی ہر جائز و ناجائز خواہش کو فوراً پورا کر دے۔

وہ بچہ جو بچپن سے اپنے مطالبات منوانے کے لیے اس رویے کا عادی ہو جاتا ہے، اس کے لیے مستقبل میں کسی لذت سے محرومی یا اپنی کسی خواہش کی عدمِ تکمیل کو برداشت کرنا بہت مشکل ہو جاتا ہے، لہٰذا جب اس کا زندگی کے مختلف حالات اور مسائل سے سامنا ہوتا ہے تو وہ یا تو مایوس ہو کر انحراف کی راہ اختیار کر لیتا ہے یا زندگی کے اس نئے رنگ اور ڈھنگ کو اپنانے کی کوشش اور مشق کرتا ہے، جو عمر پختہ ہو جانے کی وجہ سے بہت مشکل ہوتا ہے۔

اس صورت میں باپ کا کردار انتہائی اہم ہوتا ہے، کیوں کہ بچہ اپنے والدین اور دیگر افرادِ خانہ سے انفعالی رویہ سیکھتا ہے، وہ اس باب میں ان کی تقلید کرتا ہے۔

اس کو چاہیے کہ وہ بچے کو ان افراد سے، جو اس کے لیے قابلِ تقلید ہوتے ہیں، جیسے ماں باپ، بڑے بہن بھائی وغیرہ، اس وقت دور رکھے جب وہ شدید غصے کی حالت اور انفعالی کیفیت میں ہوں، کیوں کہ بچہ بہت جلد ان کے رویے کو قبول کرتا اور اس کی نقل کرتا ہے۔

باپ کو چاہیے کہ وہ بچوں کے سامنے قدرِ امکان پرسکون رہنے کی کوشش کرے اور اپنے غصے کو قابو میں رکھے۔ باقی افرادِ خانہ کو بھی اس کا پابند بنائے۔ بچے کو ان تمام اسباب سے دور رکھے جو اس کو بھڑکا سکتے ہیں، جیسے: بھوک، پیاس اور بیماری وغیرہ اور پرسکون اور خوش گوار ماحول قائم کرنے کی کوشش کرے۔

اگر بچہ کسی وجہ سے غصے میں آ جائے تو اس کا حل یہ نہیں کہ باپ بھی فوراً بھڑک اٹھے اور اس کمزور پر اپنی بھڑاس نکالنا شروع کر دے، بلکہ مکمل سکون کے ساتھ اس کے غصے کو ٹھنڈا کرنے کی کوشش کرے اور وہ تدابیر اختیار کرے جن کا

سنتِ مطہرہ میں ذکر ہوا ہے۔ چنانچہ جب بچہ غصے میں ہوتا ہے تو باپ اس کو خاموش رہنے اور توقف کرنے کا حکم دے۔ نبی اکرم ﷺ نے فرمایا ہے:

''جب تم میں سے کوئی ایک غصے میں ہو تو وہ خاموش ہو جائے۔''[1]

جب وہ خاموش ہو جائے تو اس کو ''أعوذ باللہ من الشیطان الرجیم'' پڑھنے کا حکم دے۔ نبی اکرم ﷺ سے مروی ہے کہ آپ ﷺ کی مجلس میں ایک آدمی کو غصہ آ گیا تو آپ ﷺ نے فرمایا:

''میں ایک کلمہ جانتا ہوں، اگر یہ اس کو پڑھے تو اس کا غصہ جاتا رہے، وہ کلمہ ہے: ''أعوذ باللہ من الشیطان الرجیم''

یہ کلمہ کہنے کی وجہ سے اللہ تعالیٰ کے حکم سے اس کا غصہ جاتا رہے گا، اس کے بعد اس لیے اس سے غصے کی بیخ کنی کرتے ہوئے اس کو بیٹھنے یا لیٹنے کا حکم دے، تاکہ وہ زمین کا سہارا لے لے، اس سے اس کو مزید سکون حاصل ہو گا اور یہ اس بات کی بھی ضمانت ہو گی کہ وہ کوئی غلط حرکت نہ کرے گا، مثال کے طور پر اس کے ہاتھ میں کوئی چیز پکڑی ہوئی ہو یا وہ کسی کو مارنے کے درپے ہو تو اس سے باز آ جائے گا۔ نبی اکرم ﷺ سے مروی ہے کہ آپ ﷺ نے فرمایا:

''جب تم میں سے کوئی ایک غصے میں آ جائے اور وہ کھڑا ہو تو بیٹھ جائے، اگر غصہ چلا جائے تو ٹھیک ورنہ پہلو کے بل لیٹ جائے۔''[2]

پھر بھی بچے میں غصہ یا انفعال باقی ہو تو اس کو وضو کرنے یا غسل کرنے کا

---

[1] مسند أحمد (۱/۲۳۹)، الأدب المفرد (۲٤٥) مسند الطیالسي (۲٦۰۸) وحسنه الشیخ شعیب الأرنؤوط، والشیخ الألباني في صحیح الجامع (٦۹۳)

[2] مسند أحمد (٥/١٥٢) سنن أبي داود، رقم الحدیث (٤٧٨٢) صحیح ابن حبان (٥٦٨٨) وصححه الشیخ الألباني، والشیخ الأرنؤوط.

حکم دے۔ پانی غصے کی حرارت کی وجہ سے تپتی ہوئی جلد کو ٹھنڈا کر دے گا اور وہ سکون میں آ جائے گا۔ نبی اکرم ﷺ کا فرمان ہے:

''غصہ شیطان کی طرف سے ہے، شیطان کی آگ سے پیدائش ہوئی ہے اور آگ کو پانی سے ٹھنڈا کیا جاتا ہے، لہٰذا جب تم میں سے کسی ایک کو غصہ آئے تو وہ وضو کرے۔''[1]

اس طرح سنتِ مطہرہ تمام ان معاشرتی اور نفسیاتی عوارض کا حل پیش کرتی ہے جو ایک مسلمان کو اس کی زندگی میں درپیش ہو سکتے ہیں۔ یہ بات اچھی طرح سمجھ لینی چاہیے کہ اگر ہم غصے اور شہوت کا کلی طور پر خاتمہ کرنا چاہیں تو ایسا ناممکن ہے، لیکن ریاضت اور محنت کے ذریعے سے ان کو سیدھا کیا جا سکتا ہے، اس لیے اگر باپ یہ گمان کرتا ہے کہ وہ اپنے بیٹے سے غصے کو مکمل طور پر سلب کر سکتا ہے تو یہ اس کی بھول ہے۔ ایسی کوئی کوشش بارآور ثابت نہیں ہو سکتی۔ اس کے مقابلے میں اس کو چاہیے کہ وہ بچے کے نفس کی تہذیب و تربیت کرے، اس کو بالتدریج اپنے جذبات اور انفعالات کو کنٹرول کرنے کی تربیت دے، اس تعلیم و تربیت اور تہذیبِ نفس کا بہترین مرحلہ بچپن ہوتا ہے، کیوں کہ ابھی یہ جذبات اس کے نفس میں اصول اور عقائد کی حیثیت سے راسخ نہیں ہوتے، بلکہ عادت بننے کے مرحلے میں ہوتے ہیں۔

باپ کو یہ علم بھی ہونا چاہیے کہ بچوں کی طبیعتیں اور مزاج مختلف ہوتے ہیں۔ کچھ بہت جلد اثر قبول کرتے ہیں اور کچھ بہت سست ہوتے ہیں، لہٰذا اس کو

[1] ضعیف. سنن أبي داود، رقم الحديث (٤٧٨٤) والطبراني في الكبير (١٦٧/١٧) وابن أبي عاصم في الآحاد والمثاني (١٢٦٧) وضعفه الحافظ العراقي في تخريج الإحياء (٣٤٤/٢) والشيخ الألباني والشيخ شعيب الأرنؤوط.

ان کی تربیت اور نگرانی سے اکتانا نہیں چاہیے، بلکہ اپنی کوششیں مسلسل جاری رکھنی چاہییں اور صبر سے کام لینا چاہیے، خواہ اس میں بہت زیادہ وقت صرف ہو جائے۔ یہ بھی ذہن میں رکھنا چاہیے کہ اخلاقِ حسنہ اور صفاتِ جمیلہ کا ایک درجہ ہوتا ہے، جس سے آگے کوئی انسان نہیں جا سکتا، کیوں کہ اخلاق بھی لوگوں میں حکمتِ الٰہیہ کے مطابق مقسوم ہیں۔ فرمانِ نبوی ﷺ ہے:

''اللہ تعالیٰ نے جس طرح تمھارا رزق تمھارے درمیان تقسیم کیا ہے، اسی طرح تمھارے اخلاق بھی تمھارے درمیان تقسیم کیے ہیں۔''[1]

سمجھ دار باپ کے لیے اپنے بچے کی صلاحیتوں اور امکانات کی حدود سمجھنا ممکن ہے، وہ اس کو ایسے اخلاق اور آداب اپنانے پر مجبور نہیں کرتا جو اس کی طاقت سے باہر ہوں۔ اگر غصے یا اشتعال کے وقت اس سے کوئی غلطی سرزد ہو جائے تو وہ صبر سے کام لیتا ہے اور خود مشتعل ہوئے بغیر اس کی درست سمت راہنمائی کرتا ہے، تاکہ صورتِ حال مزید نہ بگڑ جائے۔

بچوں میں غصہ پیدا کرنے والے اسباب کو مختصر یوں بیان کیا جا سکتا ہے:

1. بھائیوں اور دوستوں سے جلن۔
2. پڑھائی میں ناکامی۔
3. تربیت میں والدین کی بے جا سختی۔
4. والدین کا حد سے بڑھا ہوا لاڈ پیار۔
5. محبت میں کمی کا احساس۔
6. ماں باپ کی نقل میں اور ان کے اشتعال کے ردِعمل کے طور پر غصے کا

[1] صحيح: مسند أحمد (١/٣٨٧) الأدب المفرد (٢٧٥) والبيهقي في الشعب (٦٠٧) وقال الشيخ الألباني: صحيح موقوف في حكم المرفوع.

اظہار کرنا۔

7 بچے کا جسمانی طور پر معذور ہونا۔

ایک زیرک اور دانا باپ کو چاہیے کہ وہ ان اسباب اور جوانب کو مدِنظر رکھے جو بچے کو غصے اور اشتعال کی راہ دکھاتے ہیں اور وہ اس کو ان اسباب کا شکار ہونے سے بچا کر رکھے۔[1]

ہر انسان کو علم ہونا چاہیے کہ ہمارا ہمارے بچوں پر غصہ کرنا بلاواسطہ اور بالواسطہ ان پر گہرا اثر چھوڑتا ہے۔ غصے کا شکار بچہ ہو یا کوئی دوسرا، دونوں صورتوں میں بچہ متاثر ہوتا ہے، غصہ غصہ ہی رہتا ہے، خواہ زیادہ ہو یا کم۔

ہر بچے کا غصے کی لہروں سے متاثر ہونے کا درجہ ہر دوسرے بچے کی شخصیت اور چیزوں کے ادراک کے درجے کے لحاظ سے مختلف ہوتا ہے، تاہم ایسے بہت سارے پہلو ہیں جن میں غصے کا اثر نظر آتا ہے، جن میں سے چند ایک اہم پہلو حسبِ ذیل ہیں:

بچے پر غصے کی تاثیر کے مظاہر:

1 بچے کا غصے کا مشاہدہ کرنا اور دن رات اس کا سامنا کرنا، اس کی شخصیت کے بہت زیادہ خدوخال کو تبدیل کر دیتا ہے۔ اس کا رویہ اور Charactor

[1] التربية النفسية في المنهج الإسلامي، محلة دعوة الحق (العدد ٣٥۔ ص: ٧٩) حسن الشرقاوي. والمنهاج الدراسي؛ اسمه وصلته بالنظرية التربوية، عبدالرحمان صالح عبد الله، (ص: ٢١٠) الغضب عند الأطفال۔ محلة التوثيق التربوي، عبدالقادر زيدان (العدد ١٠۔ ص: ١١،١٢)، بحوث في علم النفس العام (ص: ٢١٨) فائز محمد الحاج، علم النفس المعاصر في ضوء الإسلام (ص: ١٧٦)، محمد محمود. أصول علم النفس العام (ص: ١٧٦)، عبد الحميد محمد الهاشمي، الإحياء للغزالي (٥٤/٣)؛ نقلاً عن: مسؤولية الأب المسلم في تربية الولد في مرحلة الطفولة (ص: ١٨١۔١٨٥).

خراب ہوتا جاتا ہے، اس میں قابلِ نفرت اور بری نفسیاتی عادتیں پڑ جاتی ہیں۔

2. اکثر بچے گھر والوں کی نقل کرنے کے عادی ہو جاتے ہیں، وہ غصہ بھی گھر سے سیکھتے ہیں، جس کی وجہ سے یہ ان کی فطرت اور ان کی ذات کا ایک رکن بن جاتا ہے۔

3. بچے کو غصے کا نشانہ بنانا اس کے دل میں خوف کے بیج بو دیتا ہے، جس کی وجہ سے اس کی شخصیت شکست خوردہ اور تناؤ زدہ بن جاتی ہے۔

4. بچے کو غصے کا نشانہ بنانا اس کو دوسروں کے خلاف غصے کا ہتھیار استعمال کرنے کی جرأت دیتا ہے، بالخصوص وہ بچے جو اس سے چھوٹے ہوں، اس کے غصے اور عتاب کا نشانہ بنتے ہیں۔ ایسا بھی ممکن ہوتا ہے کہ یہ عادت عمر کے بڑھتے ہوئے مراحل میں اس کے ساتھ سفر کرے اور بعد میں جب اس کے اپنے بچے ہو جائیں تو وہ ان کے ساتھ وہی غضب ناک سلوک کرے جس کا وہ خود شکار رہا ہے۔

5. غصہ اکیلا نہیں ہوتا، بلکہ اس کے ساتھ ڈانٹ ڈپٹ، تنقید، اہانت اور اس طرح کے دیگر لوازمات بھی ہوتے ہیں جو بچے کی خود اعتمادی کو پاش پاش کر دیتے ہیں۔

6. مسلسل غصہ اور اس کا مسلسل مشاہدہ بچے کی زندگی سے امن، راحت اور خوشی چرا لیتا ہے۔

بعض بچوں پر غصے کے بڑے گہرے نتائج مرتب ہو سکتے ہیں، اس لیے ہمیں ان نتائج کو مدِنظر رکھنا چاہیے، اپنی عقل کو قابو میں رکھنا چاہیے اور اپنے غصے کا حل تلاش کرنا چاہیے۔ کوئی کہنے والا کہہ سکتا ہے کہ موجودہ دور میں زندگی اور کام کا جو بوجھ ہے، اس کی وجہ سے غصہ ہماری روز مرہ زندگی کا حصہ اور ایک

ناقابلِ علاج شکل اختیار کر چکا ہے۔ یہ صحیح ہے کہ بڑھتا ہوا پریشر ہمیں غصے کی راہ پر چلا دیتا ہے، لیکن اس معصوم بچے کا کیا قصور ہے کہ ہم بچپن ہی سے اس کو اس پریشانی میں مبتلا کر دیں، جس کا ہم سامنا کر رہے ہیں؟

1. گھر والوں کو چاہیے کہ وہ بچوں کے سامنے اپنے غصے کو ظاہر نہ ہونے دیں، کیوں کہ وہ کوئی مدد تو نہیں دے سکتے اور پھر غصے کے مابعد اثرات کے بھی متحمل نہیں ہو سکتے۔
2. جب بچہ غلطی کرے تو اس کے سامنے غصے کا اظہار کرنے سے کترائیں، بلکہ معاملے کی تہ تک جائیں اور اس کو سمجھداری سے حل کریں۔
3. بچے کے اقوال اور افعال پر کسی طرح کا ردِ عمل ظاہر کرنے سے پہلے چند لمحے انتظار کریں۔ یہ لمحات بڑے اہم ہوتے ہیں جو آپ کو ایسا حل سوچنے کا موقع دیتے ہیں، جو مفید ہو اور غصہ دلانے والا نہ ہو۔
4. اگر آپ گھر سے باہر ہیں اور کسی معاملے کی وجہ سے بھڑکے ہوئے ہیں تو اس وقت تک گھر نہ آئیں جب تک آپ کا غصہ فرو نہ ہو چکا ہو۔
5. قرآن کریم کو کثرت سے سنیں۔ یہ نفسوں کو دھو دیتا ہے اور اس کی تکلیفوں اور پریشانیوں میں راحت پہنچاتا ہے۔
6. اگر آپ محسوس کریں کہ آپ کے غصے کا بچے پر کوئی منفی اثر ہوا ہے تو اس سے غفلت نہ کریں، بلکہ فوراً اس کا علاج سوچیں۔
7. مسائل اور پریشانیوں کا حل فوراً کریں، تاکہ وہ اس حد تک نہ بڑھ جائیں کہ آپ پر بوجھ پڑ جائے اور آپ اپنے اعصاب پر قابو کھو دیں۔
8. اپنی زندگی اور وقت کو مرتب انداز میں گزاریں، تاکہ زندگی اور کام کے

پریشر کا تدارک کیا جا سکے۔

صحیح ہے کہ غصے کا لاوہ جب پھٹ جاتا ہے اور انسان اپنے سینے کا بوجھ ہلکا کر لیتا ہے تو وہ کچھ راحت محسوس کرتا ہے، لیکن یہ بھی یقینی بات ہے کہ اس راحت کے بدلے میں یہ مشتعل انسان ایک معصوم بچے کے سینے میں خوف اور تکلیف کا بیج بو دیتا ہے، جو اپنے گھر کی چھت تلے آرام، سکون اور خوشی کے خواب دیکھتا ہے۔

اگر ہماری راحت نفسیاتی گھٹن کو دور کرنے کے لیے غصے میں بھڑکنے کا تقاضا کرتی ہے تو ہمارے بچے راحت کا زیادہ حق رکھتے ہیں، ان کو اپنی ذات پر ترجیح دینی چاہیے اور ان کو بھرپور توجہ دینی چاہیے، تاکہ ہم ان کی ذات وشخصیت کی بہتر تعمیر کر سکیں۔ یہ ان کا پہلا حق اور ہمارا پہلا خاندانی اور تربیتی فریضہ ہے۔





غصے کے نقصانات

غصے کے اضرار و مفاسد اور نقصانات اتنے زیادہ اور متنوع ہیں کہ یہ زندگی کے انفرادی، اجتماعی، جسمانی، فکری اور نفسیاتی تمام پہلوؤں پر محیط ہیں۔ یہ تمام نقصانات واضح کرتے ہیں کہ غصہ تمام برائیوں کی جڑ ہے، اس وجہ سے کہ رسول اللہ ﷺ نے ایک آدمی کو تاکید کے ساتھ یہ وصیت کی تھی:

((لَا تَغْضَبْ)) ''غصہ نہ کرو۔''

وہ آدمی کہتا ہے: جب نبی اکرم ﷺ نے یہ بات کہی تو میں نے اس پر غور کیا اور اس نتیجے تک پہنچا کہ غصے میں تمام برائیاں موجود ہیں۔''[1]

رسول اللہ ﷺ کی یہ وصیت ایک جامع اور پرمغز وصیت ہے، جس کے سامنے نامور خطبا کے بلیغ ترین خطبے بھی ہیچ ہیں۔ جو شخص اس وصیت پر عمل کرے، وہ پاک باطن، بلند نظر اور ایسا صاحبِ بصیرت بن جاتا ہے کہ گھٹا ٹوپ اندھیروں میں بھی روشنی دیکھ لیتا ہے۔

1. جعفر بن محمد رحمہ اللہ کا قول ہے: ''غصہ ہر برائی کی چابی ہے۔''

2. حضرت عبداللہ بن مبارک رحمہ اللہ سے پوچھا گیا کہ ایک جملے میں حسنِ اخلاق

[1] مسند أحمد (٥/٣٧٣) ومصنف عبد الرزاق (٢٠٢٨٦)، السنن الكبرى (١٠/١٠٥) وصححه الشيخ شعيب الأرنؤوط.

کی تعریف کریں تو انھوں نے کہا: ''غصہ چھوڑ دینا۔''[1]

غصے سے بچنا تمام اچھائیوں کی اصل ہے، کیوں کہ غصہ حق سننے سے بہرا اور حق بولنے سے گونگا کر دیتا ہے۔ وہ دل کے ساتھ اس طرح کھیلتا ہے، جس طرح بھنور میں پھنسے ہوئے سفینے کے ساتھ ہوائیں کھیلتی ہیں۔ یہ دل کو حسد، نفرت، کینے، حرص، لالچ، مکر و سازش اور انتقام لینے کے جذبے جیسے مہلک امراض سے بھر دیتا ہے، کیوں کہ جب انسان غصے میں ہوتا ہے، اس وقت شیطان اس کو بڑی آسانی سے قابو کر لیتا ہے۔ دل تمام اعضائے بدن کا بادشاہ ہے اور باقی اعضا اس کی رعایا اور لشکر شمار ہوتے ہیں۔ اگر بادشاہ پاکیزہ نفس رہے تو لشکر بھی پاکیزہ نفس رہیں گے، لیکن اگر بادشاہ ہی خبیث النفس بن جائے تو سارے اعضا بھی خبیث اور گندے بن جائیں گے۔ اگر دل پر غصہ غالب آجائے تو اس کا تمام اعضائے بدن پر بڑا برا اثر نظر آتا ہے۔ اگر غصے میں بھڑکا ہوا انسان اس وقت ان پر ایک نظر ڈال لے تو ان کی بدنمائی دیکھ کر شرم سے پانی پانی ہو جائے۔

زبان غصے کی حالت میں زہر سے بجھے ہوئے تیر کی طرح چلتی ہے اور چھلنی کرتی ہے، فحش بکتی ہے اور تہمتوں کے نیزے برساتی ہے، جو رشتے داریوں کو تار تار کرتے ہیں، دلوں کو خون آلود کرتے ہیں، جگروں کو زخمی کرتے ہیں، دوستوں کے درمیان لڑائی اور جدائی ڈالتے ہیں، پاکدامنوں کے دامن کو آلودہ کرتے ہیں۔ یہ وہ تمام کام ہیں جن کی وجہ سے انسان دنیا اور آخرت میں لعنت کا مستحق ٹھہرتا ہے۔ اللہ ایسی سزا سے بچائے۔ آمین

فرمانِ باری ہے:

[1] الخبران في جامع العلوم والحكم (١/٣٦٣۔ الرسالة).

﴿إِنَّ الَّذِينَ يَرْمُونَ الْمُحْصَنٰتِ الْغٰفِلٰتِ الْمُؤْمِنٰتِ لُعِنُوا فِي الدُّنْيَا وَالْاٰخِرَةِ وَلَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ﴾ [النور: ٢٣]

''بلاشبہ جو لوگ پاک دامن، بے خبر مومن عورتوں پر (زنا کی) تہمت لگاتے ہیں، ان پر دنیا اور آخرت میں لعنت کی گئی اور ان کے لیے بہت بڑا عذاب ہے۔''

اس کے بعد غیبت، چغلی، جھوٹی گواہی وغیرہ بھی غصے کے خبیث درخت کے کڑوے پھل ہیں، جو جب دل میں اگ آئے تو ہر طرح کے شر کا پھل لاتا ہے۔[1]

③ امام غزالی رحمہ اللہ فرماتے ہیں:

''اللہ تعالیٰ نے غصے کو آگ سے پیدا کیا، پھر اس کو انسان کی جبلت میں گوندھ دیا، انسان جب اپنی کسی غرض یا مقصد کے حصول کا ارادہ کرتا ہے تو غصے کی آگ بھڑک اٹھتی ہے، جس کی وجہ سے خونِ دل میں ابال آتا ہے جو تمام رگوں میں پھیل جاتا ہے، پھر آگ کی طرح اوپر اٹھتا ہے اور پانی کی طرح جوش مارتا ہوا چہرے پر آ کر گرتا ہے تو چہرہ اور آنکھیں سرخ ہو جاتی ہیں۔''

جلد صاف شفاف ہونے کی وجہ سے اپنے پیچھے خون کی سرخی اور رنگت بیان کرتی ہے، جس طرح شفاف شیشی میں موجود پانی کا رنگ نظر آ رہا ہوتا ہے۔

وہ ایک دوسری جگہ لکھتے ہیں:

''جب غصے کی آگ بھڑک اٹھتی ہے تو آدمی ہر نصیحت کو سننے سے بہرہ ہو جاتا ہے، بلکہ اس کا غصہ مزید بھڑک اٹھتا ہے۔ اگر وہ اپنی

① كلمات مباركات من مقدمة الشيخ محمد حسان۔ حفظه الله۔ لكتاب فقه الغضب (٤،٥۔ط: مكتبة فياض).

عقل کی روشنی سے روشنی حاصل بھی کرنا چاہے تو ناکام رہتا ہے،
کیوں کہ غصے کے دھوئیں کی وجہ سے عقل کی روشنی بجھ جاتی ہے۔"

بلکہ بسا اوقات یہ آگ اتنی بے قابو ہو جاتی ہے کہ دل کو زندگی بخشنے والی رطوبت کو ختم کر دیتی ہے اور انسان غصے کی حالت میں مر جاتا ہے۔ غصے کے وقت دل کی یہ حالت ہوتی ہے: وہ سفینہ جو سمندر کی گہرائیوں میں طوفانوں کے گھیرے میں آ جائے، اس کو سلامتی کی امید غصے سے بھڑکے ہوئے دل سے زیادہ ہوتی ہے، کیوں کہ جہاز میں ایسے لوگ موجود ہوتے ہیں جو اس کو رواں کرنے اور قابو کرنے کی تدبیر کر سکتے ہیں، لیکن دل تو خود سفینہ ہے۔ اگر اس کو غصہ اندھا اور بہرہ کر دے تو اس کے پاس کوئی چارہ نہیں رہتا۔

غصے کے ظاہری اثرات:

چہرے کا رنگ بدل جاتا ہے، اعضا پر کپکپی طاری ہو جاتی ہے، جسم کے افعال کی ترتیب اور نظام بگڑ جاتا ہے، زبان اور حرکتیں مضطرب ہو جاتی ہیں، منہ سے کف جھڑتی ہے، آنکھیں انگاروں کی طرح دہکنے لگتی ہیں، رگیں پھول جاتی ہیں، نتھنے پھڑ پھڑ کرنے لگتے ہیں اور انسان کی شکل ڈراؤنی ہو جاتی ہے۔ اگر غصے میں بھڑکا ہوا انسان اپنا چہرہ دیکھ لے تو اپنی ہیئت کذائی اور بدنمائی دیکھ کر شرم سے پانی پانی ہو جائے۔

یہ ظاہری بدصورتی کی حالت ہے، جب کہ باطنی بدنمائی اس سے بھی زیادہ قبیح اور کریہہ صورت ہوتی ہے۔ ظاہر باطن کا آئینہ ہوتا ہے، پہلے باطن گندا اور بدصورت ہوتا ہے، پھر اس کی قباحت اور بدصورتی ظاہر تک پھیل جاتی ہے، لہٰذا باطن کی تبدیلی کے نتیجے میں ظاہر بھی تبدیل ہو جاتا ہے، لہٰذا جیسا درخت،

ویسا پھل۔ یہ غصے کا جسم پر اثر ہوتا ہے۔

زبان پر غصے کا جب اثر ہوتا ہے تو وہ ایسے پھکڑ تولتی ہے، ایسا فحش بیان کرتی ہے کہ سننے والے کو شرم سے پسینہ آ جائے اور جب آدمی سے غصہ ٹھنڈا ہو تو وہ خود بھی شرم سے پانی پانی ہو جائے، اس کے ساتھ ساتھ زبان میں لڑکھڑاہٹ پیدا ہو جاتی ہے اور انسان کو اپنی زبان اور کلام پر قابو نہیں رہتا۔

غصے سے دیگر اعضائے بدن بھی متاثر ہوتے ہیں، انسان مارنے پیٹنے پر دوڑتا ہے، بلکہ قتل کرنے سے بھی گریز نہیں کرتا (ایسے کئی واقعات ہیں کہ غصے کی حالت میں انسان عزیز ترین ہستی ماں کو بھی نہیں بخشتا) اگر مغضوب اس کے ہاتھ سے نکل جائے اور وہ اس کو کوئی نقصان نہ پہنچا سکے تو خود اپنے کپڑے پھاڑنا شروع کر دیتا ہے، اپنا سینہ پیٹتا ہے، اپنے بال نوچتا ہے، دیواروں کو ٹکریں مارتا ہے، دیوانوں کی طرح دوڑتا ہے، نشے میں مدہوش انسان کی طرح اٹھتا گرتا ہے، برتن توڑتا ہے، جانوروں اور جمادات کو مخاطب کرتا ہے، ان کو گالیاں بکتا ہے، لاتیں مارتا ہے اور شدتِ غضب کی وجہ سے انسان بے ہوش بھی ہو سکتا ہے۔ دل پر غصے کا اثر مغضوب علیہ کے خلاف حسد، نفرت، انتقام اور بدخواہی کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔[1]

4 امام ابن رجب کا قول ہے:

''کسی تکلیف پہنچانے والے سے انتقام لینے یا کسی موذی سے بچنے کے لیے خونِ دل میں فشار پیدا ہو جاتا ہے، اس حالت کا نام غصہ ہے، اس سے بہت زیادہ حرام کام جنم لیتے ہیں، جیسے: مارنا، قتل کرنا اور دیگر ظلم و زیادتی کی اقسام، اس کے نتیجے میں بہت سارے

[1] الإحیاء (٥/٥٩٦، ٥٩٧، ٥٩٩، ٦٠١ـ ط: دار المنهاج).

حرام اقوال بھی منہ سے نکلتے ہیں، مثلاً: فحش بکنا، گالیاں دینا، بہتان باندھنا، الزام تراشی کرنا اور بسا اوقات منہ سے کوئی ایسی بات بھی نکل جاتی ہے جو کفر کی حد میں داخل کر دیتی ہے، جس طرح جبلہ[1] بن ایہم کے ساتھ ہوا۔''[2]

⑤ ابن تین کا قول ہے:

''نبی محترم کا یہ قول: ''غصہ نہ کرو'' دنیا اور آخرت کی بھلائیوں پر مشتمل ہے، کیوں کہ غصے کے نتیجے میں یا تو انسان بے رحم ہو جاتا ہے اور قطع تعلقی کر لیتا ہے یا مغضوب علیہ کو تکلیف پہنچانے کا قصد کر لیتا ہے، جس کی وجہ سے اس کے دین میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔''[3]

⑥ امام نووی رحمہ اللہ فرماتے ہیں:

''اس کی وجہ سے انسان حالتِ اعتدال سے نکل جاتا ہے، برا بولنا شروع کر دیتا ہے، برا کام کرتا ہے اور حسد و بغض جیسی برائیوں کو دل میں جگہ دیتا ہے، اس وجہ سے نبی محترم ﷺ نے اس شخص کو بار بار یہی نصیحت کی: ''غصہ نہ کرو'' جو آپ ﷺ سے نصیحت کا طلب گار تھا۔ یہ غصے کے بہت زیادہ بگاڑ اور اس کے

① جبلہ بن ایہم شام کا آخری غسانی بادشاہ تھا۔ یہ مسلمان ہوا اور ہجرت کر کے مدینہ طیبہ چلا گیا۔ یہ حضرت عمر رضی اللہ عنہ کے عہد میں ایک دن کعبے کا طواف کر رہا تھا کہ اس کی چادر ایک غریب مسلمان کے پاؤں تلے آ گئی، اس نے غصے میں آ کر اس کو ایک تھپڑ جڑ دیا۔ بات امیر المومنین تک پہنچی تو انھوں نے کہا کہ انصاف کا تقاضا ہے کہ یہ مسلمان تجھ سے بدلہ لے، وہ اس انصاف سے بگڑ گیا اور یہ کہہ کر مرتد ہو گیا کہ اس کو ایسے اسلام کی کوئی ضرورت نہیں جو امیر و غریب میں فرق روا نہیں رکھتا، پھر وہ روم چلا گیا اور وہیں (۲۰ ہجری میں) مر گیا۔

② جامع العلوم والحکم (۳۶۹/۱)

③ فتح الباري (۶۸۹/۱۳)

برے نتائج کی ظاہری دلیل ہے۔"[1]

7 امام ابو حاتم بستی کا قول:

"سب سے زیادہ خوبصورت عقل کا مالک وہ انسان ہے جو غصے میں نہ آئے اور سب سے زیادہ حاضر جواب انسان بھی وہی ہے جو غصہ نہ کرے۔ بہت جلد غصے میں آجانا انسان کی عقل کو تباہ کر دیتا ہے، کیوں کہ غصے کی حالت میں عقل ساتھ چھوڑ جاتی ہے اور انسان کے جو جی میں آتا ہے وہ کہتا ہے اور جو اس کا دل کرتا ہے، اس کو کر گزرتا ہے۔ یہ بے وقوفوں کا شیوہ ہے اور اس سے دور رہنا عقل مندوں کا شعار۔

"غصہ مذمت کا بیج ہے، آدمی کے لیے غصے کے بعد پیدا ہونے والی خرابی کی اصلاح کرنے کی نسبت اس کو پہلے ہی چھوڑ دینا زیادہ آسان ہوتا ہے۔ اگر غصے میں اس ایک برائی کے سوا کوئی برائی نہ ہوتی کہ غضب ناک انسان کی رائے کوئی رائے نہیں ہوتی، اس پر تمام دانش مندوں کا اجماع ہے، تو ہر ذریعہ استعمال کر کے اس کے لیے اس سے دور رہنا واجب ہو جاتا ہے۔"[2]

8 امام ابن القیم رحمہ اللہ فرماتے ہیں:

"غصہ دیگر امراض کی طرح ایک مرض اور دوسری بیماریوں کی طرح ہی ایک بیماری ہے۔ جس طرح بخار، مرگی وغیرہ بدنی بیماری ہے، اسی طرح یہ دلی بیماری ہے، غصے میں مغلوب غضب زدہ انسان، بخار زدہ، مرگی زدہ اور بیماری میں مغلوب انسان کی طرح ہوتا ہے۔"[3]

---

1 شرح صحیح مسلم (١٦/٣٠٥٥۔ ط: دار التقوىٰ)

2 روضة العقلاء (١٩٠، ١٩١، ١٩٣۔ ط: دار ابن الجوزي بالدمام).

3 إغاثة اللهفان في حكم طلاق الغضبان (ص: ٥٣)

9 علامہ ابن عثیمین رحمہ اللہ کہتے ہیں:

''غصہ وہ شعلہ ہے جو شیطان ابن آدم کے دل میں پیدا کرتا ہے، اس کی وجہ سے اس کی آنکھیں سرخ ہو جاتی ہیں، رگیں پھول جاتی ہیں، عقل وشعور ساتھ چھوڑ جاتے ہیں اور انسان سے ایسے کام سرزد ہو جاتے ہیں جن کا انجام اچھا نہیں ہوتا، بلکہ وہ اپنے کیے پر ساری زندگی نادم و پشیمان رہتا ہے۔''[2]

غصے کی حالت میں انسان سے ایسے جرائم سرزد ہو جاتے ہیں، جن کا عام حالات میں تصور بھی محال ہوتا ہے۔ کوئی دن ایسا نہیں گزرتا، جس دن اخبارات میں گھریلو تشدد اور قتل کے ایسے واقعات کا ذکر نہ ہو، جن کا اصل محرک اور سبب غصہ ہوتا ہے۔ باپ، بھائی یا خاوند کسی بات پر طیش میں آ جاتا ہے اور انجام سے بے خبر ہو کر اپنے زیرِ عتاب انسان کو بہیمانہ تشدد کا نشانہ بناتا ہے۔ جب غصہ ٹھنڈا ہو جاتا ہے تو مضروب تڑپ تڑپ کر جان جانِ آفریں کے سپرد کر رہا ہوتا ہے، اس وقت اس کی ہوش ٹھکانے آتی ہے، لیکن وقت کی مہلت ختم ہو چکی ہوتی ہے اور ہمیشہ کی ندامت اس کا مقدر بن جاتی ہے۔

غصے کے جسمانی اور نفسیاتی نقصانات بہت زیادہ ہیں۔

10 پروفیسر ڈاکٹر محمد عثمان نجاتی لکھتے ہیں:

''غصے اور دیگر انفعالات و جذبات کے ساتھ کئی طرح کی اندرونی جسمانی تبدیلیاں (Physiological Changes) بھی رونما ہوتی ہیں، جیسے: دل کی دھڑکن کا تیز ہو جانا، خونی رگوں کا پسلیوں میں سکڑ جانا اور جلد کی سطح پر پھیل جانا،

[1] الروضة الندية في شرح الأربعين النووية (ص: ۱۱۹، ۱۲۰۔ ط: المكتب الثقافي بالقاهرة)

جس کی وجہ سے جلد پر خون کی رگوں میں خون کا بہاؤ تیز ہو جاتا ہے، جو چہرے اور ہاتھوں کی رگوں میں واضح نظر آتا ہے، اس لیے غصے کے دوران میں انسان کا چہرہ واضح طور پر سرخ ہو جاتا ہے۔

غصے کے دوران میں ظاہر ہونے والی جسمانی تبدیلیوں کا ذکر رسول اللہ ﷺ کی حدیث میں بھی ملتا ہے:

''یہاں تک کہ اس کا چہرہ پھول گیا اور متغیر ہو گیا۔''

اس سے بڑھ کر غصہ انسان کے رویے اور سوچ پر بھی اثر انداز ہوتا ہے، اس لیے انسان اکثر غصے کی حالت میں سرزد ہونے والے افعال اور اقوال پر نادم نظر آتا ہے۔''[1]

(11) غصے کے اسباب بیان کرتے ہوئے ڈاکٹر عبدالباسط بیان کرتے ہیں:

''انسان کی نفسیاتی حالت، جیسے غصہ، غم اور دکھ درد وغیرہ، اس پر گہرا اور براہِ راست اثر ڈالتے ہیں، ان کے نتیجے میں بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے جو دل کے دورے جیسے خطرناک عوارض کا باعث بنتا ہے۔ مسلسل غصے کی وجہ سے انسان کا مزاج تیز اور گرم ہو جاتا ہے، شوگر کا مرض پیدا ہونے کا بھی خطرہ ہو جاتا ہے، جسم کا دفاعی نظام کمزور ہو جاتا ہے اور انسان مختلف امراض کا شکار بن جاتا ہے۔''[2]

غصے یا غم کی حالت میں کھانے سے پرہیز کریں:

غصہ اور خوف معدے میں ہضم کرنے والے مادے کو پیدا ہونے سے روکتے ہیں اور انسان میں کھانے کی خواہش ختم ہو جاتی ہے۔ معدہ اپنا کام کرنے

[1] الحديث النبوي وعلم النفس؛ أ.د. محمد عثمان نجاتي رحمه الله (١٠٥، ١٠٦ـ دار الشروق).

[2] التغذية النبوية (١٤٨، ١٤٩)، أ.د. عبد الباسط محمد السيد، أستاذ الفيزياء الحيوية والجزئية والطبية.

کے قابل نہیں رہتا، اس میں زخم ہو جاتے ہیں، انسان کی زندگی میں رونما ہونے والے دردناک واقعات اور اختلافات اس کے نظامِ انہضام کو شدید متاثر کرتے ہیں، اسی لیے غصے یا پریشانی کی حالت میں کھانے کو دل نہیں کرتا، لہٰذا انسان کو چاہیے کہ وہ کھانے کے وقت خوش رہے۔ خوش گوار اور پرسکون ماحول میں کھانا کھائے، جہاں گرما گرم بحث یا شدید ترین اختلافات کا امکان نہ ہو۔

غصے کی وجہ سے دل تھک جاتا ہے، کیوں کہ اس کو اپنے معتاد کام سے بڑھ کر کام کرنا پڑتا ہے۔

غضب ناک انسان ہائی بلڈ پریشر کا مریض بن جاتا ہے۔ بار بار غصہ کرنے کی وجہ سے اس کی شریانیں سخت ہو جاتی ہیں، خون میں چربی بڑھ جاتی ہے اور شریانوں میں سکیٹر پیدا ہو جاتا ہے۔ اچانک بلڈ پریشر بڑھ جانا دماغ کی نس پھٹنے کا سبب بھی بن جاتا ہے، غصے کی وجہ سے خون میں شوگر کا لیول بڑھ جاتا ہے اور انسان کے شوگر کے مرض میں مبتلا ہونے کا خدشہ ہو جاتا ہے۔

غصے کی وجہ سے آنتڑیوں کی حرکت سست ہو جاتی ہے، جس کی وجہ سے قبض پیدا ہو جاتی ہے۔ غصے کی وجہ سے قوتِ مدافعت کم ہو جاتی ہے، جو جراثیمی انفیکشن کا سبب بنتی ہے۔ تحقیقات سے ثابت ہوا ہے کہ غصے اور ناقابلِ علاج ورموں کے ظاہر ہونے کے درمیان گہرا تعلق ہے، کیوں کہ غدودوں میں ہارمونز کا اختلال کینسر کا پھوڑا بننے کا باعث بنتا ہے۔[1]

غصہ موت کا باعث بھی بن سکتا ہے:

جرمنی کے سائنس دانوں نے خبردار کیا ہے کہ غصہ دل کے لیے بڑا

[1] موقع الهيئة العالمية للإعجاز العلمي في القرآن والسنة.

خطرناک ہے، ان کے مطابق اکثر وہ لوگ جو دل کے مریض بن جاتے ہیں، اس کا ایک بہت بڑا سبب غصہ ہوتا ہے۔

16/4/2002 کو برلن میں ایک کانفرنس ہوئی جس میں ڈاکٹروں نے بیان کیا کہ دل کے دورے کی وجہ سے مرنے والے اکثر لوگوں کی موت کا اہم سبب غصہ تھا، کیوں کہ غصے کی وجہ سے دل کی رفتار بہت زیادہ تیز ہو جاتی ہے اور وہ قابو سے باہر ہو جاتا ہے۔

پروفیسر ڈاکٹر عبدالرحمان ابراہیم کہتے ہیں:

غصہ انسان کے دل پر اس طرح اثر کرتا ہے، جس طرح دوڑنا۔ غصے کا جذبہ ایک منٹ میں دل کی عام رفتار میں کئی گنا اضافہ کر دیتا ہے، اس کی وجہ سے دل کو شریانوں میں زیادہ خون بھیجنا پڑتا ہے اور وہ تھک جاتا ہے، کیوں کہ اس کو اپنے اوسط کام سے زیادہ کام کرنا پڑتا ہے۔ دوڑنے میں یہ فرق ہے کہ جب انسان تھکن محسوس کرتا ہے تو وہ رک جاتا ہے، لیکن غصے میں انسان اس کو تھکانے سے روک نہیں سکتا، بالخصوص جب انسان کو اپنے جذبات پر کنٹرول کرنے کا اختیار اور مشق نہ ہو۔

غصے کے تکرار کی وجہ سے انسان کے پٹھوں میں کھچاؤ پیدا ہو جاتا ہے، رگیں پھول جاتی ہیں۔ گردن، کندھوں، کمر اور سر میں درد رہنے لگتا ہے، گھبراہٹ، دائمی اضطراب اور تناؤ (Tension) انسان کا مسلسل پیچھا کرنے لگتے ہیں۔ نیند نہیں آتی، توجہ بکھر جاتی ہے اور انسان تھکن اور کمزوری کا احساس کرنے لگتا ہے، اس کے ساتھ ساتھ غضب آشنا انسان شور، ٹیلی فون یا گھر کی گھنٹی، چھونے، روشنی یا خوشبوؤں وغیرہ سے الرجی محسوس کرتا ہے اور بہت جلد بھڑک اٹھتا ہے،

اس کی وجہ سے اس کی پریشانیوں میں مزید اضافہ ہو جاتا ہے۔

حاملہ خاتون کے غصے کا جنین (پیٹ میں بچے) پر اثر:

برطانوی محققین کے مطابق حاملہ خاتون کے غصے سے بھرے تصرفات، جیسے: زور سے دروازہ بند کرنا، غصے سے چیخنا، پلیٹیں پھینکنا، حتی کہ بہت زیادہ کھا لینا؛ یہ تمام امور جنین کے دل کی نشوونما کو متاثر کرتے ہیں۔ رپورٹ کے نتائج کے مطابق وہ عورتیں جو حمل کے دوران میں غضب آلود ہوتی ہیں، ان کے بچے کسی بھی وقت دل کے مسائل کے شکار ہو سکتے ہیں اور ان کا یہ رویہ ان کی جسمانی نمو کو بھی متاثر کرتا ہے۔

غصے کا دماغ کی شریانیں پھٹنے میں کردار:

ڈاکٹر صالح بن علی کہتے ہیں:

''سائنسی طور پر ثابت ہو چکا ہے کہ غصہ نفسیاتی اشتعال اور جذبے کی ایک صورت ہے، اس انسان کے دل پر گہرا اثر ڈالتا ہے جو غصے میں آتا ہے۔ تحقیقات سے یہ بھی ثابت ہے کہ غصے کے کئی جسمانی نقصانات ہیں جو اس کی صحت اور سلامتی کے لیے خطرے کی علامت ہیں، اس کے نتیجے میں فشارِ دم بڑھ جاتا ہے، دل کے امراض پیدا ہونے کا خدشہ پیدا ہو جاتا ہے، یہی نہیں بلکہ شدتِ غضب کی وجہ سے دل بیٹھ جانے اور دماغ کی شریانیں پھٹنے کا خطرہ بھی بڑھ جاتا ہے۔''

غصہ، دل کے دورے اور کومے میں جانے کا باعث ہے:

لوگ دوسروں پر غصہ نکالنے میں بڑے تفنن سے کام لیتے ہیں۔ کبھی بڑے خفیہ اور مکارانہ انداز میں باقاعدہ منصوبہ بندی کر کے اپنے دل کی تسکین کا سامان کرتے ہیں تو کبھی طیش میں آکر، چلا کر، زبان درازی کر کے، برتن پھینک

کر اور دروازوں کو پیٹ کر اپنے غصے کا اظہار کرتے ہیں، غصے میں تسلسل کے ساتھ بھڑکتے رہنا دل کے امراض کا شکار ہونے کے احتمال کو بہت زیادہ بڑھا دیتا ہے۔ یہ لوگ جو ہر وقت مشتعل رہتے ہیں اور ہر مسئلے کو حل کرنے کے لیے غصے کی زبان استعمال کرتے ہیں، ان کا یہ رویہ ان کی دلوں کے صحت کے خلاف وبال بن جاتا ہے، جب کہ دوسرے لوگ صحت مند دل کے ساتھ تنومند زندگی گزارتے ہیں، ان لوگوں کو یہ طبی حقیقت ذہن میں رکھنی چاہیے:

''غصہ دل کے لیے شدید ترین نقصان دہ ہے۔''

دل کی صحت اور امراض سے سلامتی تمام جسم کی صحت اور سلامتی کی ضمانت کا اہم عنصر ہے۔ اگر نفس غصے اور غضب کی محبت میں گرفتار ہو چکا ہو اور اس کے لیے اس کو چھوڑنا اور اس پر کنٹرول کرنا مشکل ہو تو پھر اس کو دل کا مریض بننے اور دماغی مسائل کا شکار ہونے کے لیے ہر وقت تیار رہنا چاہیے۔

ہارورڈ یونیورسٹی کے میڈیکل کالج کے ڈاکٹرز کا کہنا ہے:

''غصہ دل کے دورے یا کومے میں جانے کا باعث بن سکتا ہے۔ ہم نے اس مسئلے پر بہت زیادہ طبی تحقیقات کی ہیں، جس کے بعد ہم اس نتیجے تک پہنچے ہیں۔''

ان کا مزید کہنا ہے:

''بڑی عمر کے لوگوں کے دل غصے سے دورے کی وجہ سے زیادہ اور جلد متاثر ہوتے ہیں، لیکن اس کا یہ مطلب نہیں کہ چھوٹی عمر کے لوگوں اور نوجوانوں کے دل غصے کے اثرات سے محفوظ رہتے ہیں، بلکہ ڈاکٹر ہاروی سیمون کی تحقیق کے مطابق نوبالغوں میں غصہ امراضِ قلب کا شکار ہونے کے احتمالات میں کئی گنا اضافہ کر دیتا ہے۔ نتیجہ بالکل واضح ہے کہ غصہ ہر عمر میں انسان کی صحت کے لیے نقصان دہ ہے۔''

اسی طرح مشرقِ وسطیٰ میں دماغی سکتے (کومے) کی حالتوں کا مطالعہ کیا گیا اور یہ نتیجہ سامنے آیا کہ شدید غصے کے دورے کے پہلے دو گھنٹوں میں کومے میں مبتلا ہونے کا احتمال 14 گنا ہوتا ہے۔[1]

غصے کے یہی جسمانی نقصانات نہیں، بلکہ بہت سارے دیگر نقصانات بھی ہیں، جیسے: تھائی رائڈ گلینڈ (غدود) کا بڑھ جانا، بے خوابی کا شکار ہونا، معمول سے ہٹ کر پسینہ آنا، دل کی دھڑکوں کا تیز ہونا، رعشہ کا مرض پیدا ہو جانا، عورتوں کی ماہواری میں بے ترتیبی پیدا ہونا، اس سے عمر رسیدہ افراد تھکاوٹ، قبض اور خشکی کا زیادہ شکار ہوتے ہیں۔

ڈاکٹر غصے کو ایک سیل بند برتن میں بند بھاپ سے تشبیہ دیتے ہیں، جس کو اگر نکلنے کے لیے کوئی راہ نہ ملے تو وہ پھٹ جاتا ہے، ایسے ہی غصہ انسان کو کئی امراض میں مبتلا کر دیتا ہے۔

غصے کی کئی خفیہ اقسام، جن میں لاکھوں افراد مبتلا ہیں:

کبھی ٹی وی پر اچانک بریکنگ نیوز چلتی ہے۔ ایک جنونی آدمی ہاتھ میں گن اٹھائے دھڑا دھڑ گولیاں چلا رہا ہے، کئی معصوم اس کی گولیوں کی زد میں آچکے ہیں، لیکن اس کا غصہ اور اشتعال تھمنے کا نام نہیں لے رہا۔

یہ کیا ہے؟ یہ بھی غصے کی ایک قسم ہے، اس کو IED (Intermittent Esplosive Disorder)، یعنی وقفے وقفے سے اشتعال کے دورے کا نام دیا گیا ہے۔

امریکہ میں ایک تازہ رپورٹ شائع ہوئی ہے، جس کے مطابق اکثر

[1] مقال للدکتورہ عبیر مبارک علی الشبکۃ العنکبوتیۃ.

لوگوں کے اچانک، ناروا اور شدید اشتعال کا باعث (IED) کا مرض بنتا ہے۔

اس رپورٹ کے مطابق تقریباً ایک کروڑ امریکی اس بیماری میں مبتلا ہیں، اس بیماری میں عموماً انسان اچانک اپنے اعصاب پر قابو کھو دیتا ہے، اس کے سامنے جو شخص بھی آتا ہے، وہ اس پر زیادتی کرنے کے لیے چڑھ دوڑتا ہے اور جو چیز اس کے سامنے آتی ہے وہ اس کو تباہ کر دیتا ہے۔

ڈاکٹروں نے اس مرض کی تشریح اور اس کا علاج کرنے کے لیے کوششیں کی ہیں، لیکن بنیادی طور پر یہ غصہ ہے جو قابو سے باہر ہو جاتا ہے اور آہستہ رو موت کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔





غضب ناک انسان کے ساتھ برتاؤ کی کیفیت

غضب ناک انسان کے ساتھ بڑی سمجھ داری اور فطانت کے ساتھ پیش آنا چاہیے، کیوں کہ غصہ انسان کی حس اور فکر کو بند کر دیتا ہے، اس کو کچھ سمجھ نہیں آ رہی ہوتی کہ کیا کرنا چاہیے اور کیا نہیں کرنا چاہیے، اس لیے اس کے فعل کا فوراً مواخذہ نہیں کرنا چاہیے، بلکہ اس کے ساتھ بڑی نرمی کے ساتھ پیش آنا چاہیے اور مختلف انداز اختیار کر کے اس کے غصے کو ٹھنڈا کرنا چاہیے۔

امام ابن الجوزی فرماتے ہیں:

''جب آپ اپنے ساتھی کو دیکھیں کہ وہ غصے میں آ گیا ہے اور اول فول بک رہا ہے تو اس کا مواخذہ نہ کریں، کیوں کہ اس وقت اس کی کیفیت نشے میں دھت انسان کی کیفیت کی طرح ہوتی ہے، جس کو کچھ علم نہیں ہوتا کہ وہ کیا کہہ رہا ہے؟ کیوں کہ شیطان اس پر سوار ہو چکا ہوتا ہے، اس کی طبیعت بھڑک رہی ہوتی ہے اور عقل چھپ چکی ہوتی ہے۔ اگر آپ اس کو اس کے فعل کے مطابق جواب دیں تو آپ اس عقل مند کی طرح ہوں گے جس کا ایک پاگل سے سامنا ہوتا ہے یا کسی بے ہوش آدمی کو سرزنش کرنے والے کی طرح۔ یہاں گناہ آپ کا ہو گا، اس کو رحم دلی کی نظر سے دیکھیں اور اس کیفیت سے نکالنے کی کوشش کریں اور یہ ذہن میں رکھیں کہ جب اس کی ہوش ٹھکانے آئے گی تو وہ اپنے فعل پر

نادم ہوگا اور آپ کے صبر کرنے پر آپ کا ممنون ہوگا۔ کم از کم آپ اس کو اپنے دل کا غبار ہلکا کرنے دیں۔

جب بیٹا دیکھے کہ باپ غصے میں آیا ہوا ہے یا بیوی دیکھے کہ خاوند بھڑکا ہوا ہے تو اس کو اپنی بھڑاس نکالنے دے، بے صبری نہ دکھائے۔ وہ بعد میں اپنی حرکت پر شرمندہ بھی ہوگا اور معذرت بھی کرے گا، لیکن جب غصے کا مقابلہ غصے سے کیا جائے، بلکہ اینٹ کا جواب پتھر سے دیا جائے تو اس کے دل میں نفرت بیٹھ جائے گی اور وہ ٹھنڈا ہونے کے بعد سنجیدگی سے اس سے انتقام لینے کی سوچے گا۔

''لیکن اکثر لوگ یہ راہ اختیار نہیں کرتے، بلکہ غصے کا جواب غصے ہی سے دیتے ہیں، یہ دانائی کا تقاضا نہیں۔ دانائی کا تقاضا وہی ہے جو ہم نے پہلے بیان کر دیا ہے، لیکن: ﴿وَ مَا يَعْقِلُهَآ اِلَّا الْعٰلِمُوْنَ﴾ [العنكبوت: ٤٣] ''اور انھیں بس علم والے ہی سمجھتے ہیں۔''[1]

شریعتِ مطہرہ نے ہمیں ایسے بابرکت طریقے بتائے ہیں، جن کو غضب آلود انسان کے ساتھ برتاؤ کرتے وقت اختیار کرنا چاہیے اور وہ درج ذیل ہیں:

1 اللہ تعالیٰ اور آخرت کی یاد دلائی جائے اور غضبِ الٰہی سے ڈرایا جائے:

ہمارے نبی اور ہمارے محبوب پیغمبر جنابِ محمد مصطفیٰ ﷺ نے ہمیں یہ طریقہ سکھایا ہے۔ صحیح مسلم میں حضرت ابو مسعود بدری رضی اللہ عنہ کی حدیث ہے، وہ کہتے ہیں:

''میں اپنے غلام کو کوڑے سے مار رہا تھا تو میں نے اپنے پیچھے سے

[1] صيد الخاطر لابن الجوزي (٤٦٨، ٤٦٩ ـ ط: دار ابن خزيمة بالرياض).

ایک آواز سنی: ''جان لو ابو مسعود!'' میں غصے میں بپھرا ہوا تھا، اس لیے اس آواز کو سمجھ نہ سکا، جب وہ آواز اور قریب آئی تو میں نے دیکھا کہ وہ رسول اللہ ﷺ تھے جو فرما رہے تھے: ''جان لو ابو مسعود! جان لو ابو مسعود!'' میرے ہاتھ سے کوڑا گر گیا، آپ ﷺ نے فرمایا: ''جان لو ابو مسعود! اللہ تعالیٰ تم پر اس سے زیادہ قدرت رکھتے ہیں، جتنی تم اس غلام پر قدرت رکھتے ہو۔'' میں نے کہا: اس کے بعد میں کبھی کسی غلام کو نہیں ماروں گا۔''

ایک دوسری روایت کے مطابق انھوں نے اس غلام کو آزاد کر دیا تو رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ''اگر تم ایسا نہ کرتے تو تم کو آگ جھلسا دیتی۔''

تیسری روایت میں ہے کہ وہ غلام کہتا:

''میں اللہ کی پناہ میں آتا ہوں، لیکن وہ پھر بھی اس کو مار رہے تھے، اس نے کہا: میں رسول اللہ ﷺ کی پناہ میں آتا ہوں تو پھر انھوں نے اس کو چھوڑ دیا اور آزاد کر دیا۔''[1]

ان روایات سے یہ درس ملتا ہے کہ درج ذیل حالات میں نصیحت بھی کی جا سکتی ہے اور اللہ تعالیٰ کے عذاب سے ڈرایا بھی جا سکتا ہے، تاکہ اس کا غصہ جاتا رہے اور وہ سکون کی حالت میں لوٹ آئے:

1. اگر غضب ناک انسان اس انسان کو صرف زبانی نہیں، بلکہ جسمانی تشدد اور زیادتی کا نشانہ نہ بنائے جس نے اس کے غصے کو بھڑکا دیا ہو، جس طرح گذشتہ حدیث میں ذکر ہے کہ ابو مسعود رضی اللہ عنہ نے کہا: میں اپنے غلام کو کوڑے سے مار رہا تھا۔

---

[1] صحیح مسلم، رقم الحدیث (١٦٥٩)

2 غضب ناک انسان خود اپنی ذات کو اپنے ہاتھ یا کسی ہتھیار سے تکلیف پہنچا رہا ہو۔

3 غضب ناک انسان اور غضب خیز انسان کے درمیان قوت اور طاقت میں بہت زیادہ فرق ہو۔

4 غضب ناک انسان حالتِ غضب میں کسی کبیرہ گناہ کا ارتکاب کرے، جیسے: قرآن کریم پھاڑنا یا کسی مقدس چیز کی حرمت پائمال کرنا۔

یہ نصیحت درج ذیل امور کو مدِ نظر رکھ کر کی جائے، تاکہ با مقصد ثابت ہو:

١ ناصح کی غضب ناک انسان کے نزدیک قدر و منزلت اور دبدبہ ہو، اس حدیث میں یہ شرط موجود ہے، کیوں کہ یہاں ناصح رسول اللہ ﷺ ہیں، اسی وجہ سے صحابی کے ہاتھ سے کوڑا گر گیا۔

٢ ناصح اور غضب ناک انسان کی ایک دوسرے سے جان پہچان ہو۔

٣ ناصح غضب ناک انسان کو مادی اور معنوی قرب کا احساس دلائے۔

٤ ناصح غضب ناک انسان کے دل کو ایسے جذباتی انداز میں نرم کرے کہ وہ مغضوب کی کمزوری، لاچاری یا مجبوری کی وجہ سے اس پر ترس کھانے پر مجبور ہو جائے۔

عیینہ بن حصن نے حضرت عمر فاروق رضی اللہ عنہ پر اعتراض کیا کہ آپ ہمیں تھوڑا مال دیتے ہیں اور انصاف سے کام نہیں لیتے، ان کو اس کے بے جا اعتراض پر اتنا شدید غصہ آیا کہ انھوں نے اس کو دبوچنے اور نوکِ تیغ پر رکھنے کا ارادہ کر لیا، حر بن قیس نے صورتِ حال کو دیکھا تو کہا: اے امیر المومنین! اللہ تعالیٰ نے اپنے نبی سے کہا ہے:

﴿خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَ اَعْرِضْ عَنِ الْجٰهِلِيْنَ﴾

[الأعراف: ۱۹۹]

''آپ (ان سے) درگزر کیجیے اور نیک کام کا حکم دیجیے اور جاہلوں سے کنارہ کیجیے۔''

جب اس نے یہ آیت پڑھی تو حضرت عمر رضی اللہ عنہ نے قطعاً تجاوز نہ کیا، وہ اللہ تعالیٰ کی کتاب سن کر فوراً ٹھہر جایا کرتے تھے۔

2 اس کی راہنمائی اور خیر خواہی کی جائے:

ہم کو یہ طریقہ بھی رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے برتاؤ سے معلوم ہوتا ہے:

چند یہودی لوگ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے پاس آئے اور کہا: ''اَلسَّامُ عَلَيْكَ أَبَا الْقَاسِمِ'' ''ابو القاسم تم پر موت ہو!'' آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے جواب دیا: ((وَعَلَيْكُمْ)) حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا ان کا یہ انداز دیکھ کر غصے سے سیخ پا ہو گئیں اور کہنے لگیں: ''آپ سنتے نہیں، یہ کیا کہہ رہے ہیں؟!'' آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے جواب دیا: کیوں نہیں! میں نے سنا اور ان کو جواب دے دیا، ان کی بددعا قبول نہیں ہوگی، لیکن ہماری بددعا قبول ہو جائے گی۔''[1]

امام ابن تیمیہ رحمہ اللہ فرماتے ہیں:

''رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو مرنے کی بددعا دینا، آپ صلی اللہ علیہ وسلم کو اذیت دینے اور گالی دینے کے مترادف ہے۔ اگر کوئی مسلمان یہ بات کہے تو وہ مرتد ہو جائے، کیوں کہ یہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کو آپ کی زندگی میں مرنے کی بددعا دینا ہے، جو کفر ہے۔ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے نرمی کرتے ہوئے ان کے اس رویے پر صبر کا مظاہرہ کیا اور حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا

[1] صحيح مسلم، رقم الحديث (٢١٦٦)

سے ایک دوسری حدیث میں کہا:

''ٹھہر جا عائشہ! اللہ تعالیٰ ہر معاملے میں نرمی پسند کرتا ہے۔''[1]

امام نووی رحمہ اللہ فرماتے ہیں:

''آپ ﷺ کا یہ تعلیم دینا آپ ﷺ کے عظیم اخلاق اور کمال حکمت پر دلالت کرتا ہے، اس میں آپ ﷺ نے نرمی، صبر، بردباری اور لوگوں کے ساتھ شفقت کے ساتھ پیش آنے کی ترغیب دی ہے، جب تک درشت رویہ اپنانے کی ضرورت پیش نہ ہو، تب تک نرمی ہی سے کام لیا جائے۔''[2]

3 غضب ناک انسان کے ساتھ وجدانی ہمدردی کا اظہار:

انسان عموماً اسی وقت غصے میں بھڑکتا ہے جب وہ یہ محسوس کرتا ہے کہ اس کی عزت مجروح کی گئی ہے یا اس کے دائرۂ اختیار میں دخل اندازی کی گئی ہے یا اس کا کوئی حق ہضم کیا گیا ہے۔

اس لیے اس کا بھڑکنا وجدانی جذبہ اور اندرونی اشتعال ہوتا ہے، جو دوسروں سے تقاضا کرتا ہے کہ وہ اس کے جذبے اور اشتعال کو ٹھنڈا کرنے کے لیے اس کے ساتھ شفقت آمیز رویہ رکھیں اور اس کے ساتھ ہمدردی کا اظہار کریں، مثال کے طور پر اس سے کہا جا سکتا ہے: بھائی آپ حق پر ہیں، یا یہ کہا جا سکتا ہے: آپ کو کسی نے اتنا بھڑکا دیا ہے، یا یہ کہیں: کیا میں آپ کی پریشانی جان سکتا ہوں؟

غصے میں بھڑکے ہوئے انسان کے غیر محسوس انداز میں قریب ہونا اس کو

---

[1] صحیح البخاري، رقم الحدیث (٦٠٢٤) صحیح مسلم، رقم الحدیث (٢١٦٥) الصارم المسلول (ص: ٢٢٢) بتصرف یسیر.

[2] شرح صحیح مسلم (١٤/١٤٥)

خیر سگالی کا احساس دلا سکتا ہے، بالخصوص جب نرمی اور فکر مندی پر مبنی الفاظ سے اس کو مخاطب کیا جائے، مثلاً: کیا بات ہے؟ فلاں نے کیا کیا ہے؟ میں آپ کی کیا مدد کر سکتا ہوں؟

یہ تو مرد کے متعلق تھا، اگر وہ عورت ہو تو اپنی بات کو توجہ اور دھیان کے ساتھ سننے ہی کو اپنے ساتھ سب سے بڑی وجدانی اور اندرونی شفقت آمیزی سمجھتی ہے، کیوں کہ اس کا غصہ عموماً اپنی بھڑاس نکالنے، اپنے جذبات بیان کرنے اور اس کو توجہ کے ساتھ سنانے کا حاجت مند ہوتا ہے۔

غضب ناک انسان کی جلی کٹی باتوں کو توجہ اور دھیان سے سننا، اس کے ساتھ ہمدردی کا اظہار کرنا، اس کے غصے کو چوسنے اور ٹھنڈا کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

اگر وہ غضب ناک فرد بچہ ہو تو اس کو ٹھنڈا کرنے کا یہ قطعاً مطلب نہیں کہ اس کی جائز و ناجائز خواہش فوراً پوری کر دی جائے، کیوں کہ اس کا غصے کی نوعیت کے ساتھ تعلق ہے۔ اگر اس کا غصہ محض ناجائز فائدہ اٹھانے کے لیے ہو اور وہ اپنی بات منوانے کے لیے رونے اور چیخنے چلانے سے کام لینے کا عادی ہو تو اس کا مطالبہ قطعاً پورا نہیں کرنا چاہیے، بلکہ اس کو صاف صاف کہہ دینا چاہیے، اس طریقے سے غصے میں آ کر تم کچھ حاصل نہیں کر سکو گے، لیکن اگر ادب و احترام، صبر اور سکون کے ساتھ مانگو گے تو پھر تم کو وہ چیز مل جائے گی، لیکن اس شرط کے ساتھ کہ وہ کوئی ضروری اور مفید چیز ہو، اس جیسی حالت میں اس کو ٹھنڈا کرنے کا بہترین طریقہ خاموشی اختیار کرنا، اس سے بے توجگی برتنا اور دور رہ کر اس کے رویے کا مشاہدہ کرنا ہے۔[1]

---

[1] كيف نتحرر من نار الغضب؟ (ص: ٩٨-١٠٠)

4 غصے کی حالت میں نرمی سے کام لینا:

ہم میں سے ہر شخص غصے کے تجربات سے گزرتا ہے، اس لیے ہر خشم آلود انسان کی عذر خواہی کرنی چاہیے اور اس کے ساتھ نرمی سے پیش آنا چاہیے، کیوں کہ نرمی جس کام میں بھی برتی جائے، اس کو چار چاند لگا دیتی ہے۔

غصے میں آئے ہوئے انسان کے ساتھ حسنِ سلوک کرنا ہماری ایک بڑی ذمے داری ہے، کیوں کہ غصے کا جواب غصے سے دینا اصلاح کے ارادے کو خراب کر دیتا ہے اور غضب ناک انسان کے اس رویے کو مزید پختہ کر دیتا ہے، جس پر ہم تنقید کرتے ہیں، اس لیے غضب ناک انسان کو ٹھنڈا کرنے کے لیے بہت زیادہ صبر، برداشت، بردباری، دانائی اور نرمی کی ضرورت ہوتی ہے۔

غصے کی حالت طبعی حالت نہیں ہوتی، بلکہ اس وقت انسان عقل مندی کے بجائے پاگل پن کے زیادہ قریب ہوتا ہے، کیوں کہ غصے کی حالت میں وہ کچھ سوچتا ہے نہ سمجھتا ہے، اس لیے اس کو ٹھنڈا کرنے کے لیے نرمی اور ملاطفت کی ضرورت ہوتی ہے، تاکہ وہ جو سن نہیں رہا ہوتا یا جو صحیح طریقے سے دیکھ اور سمجھ نہیں رہا ہوتا، اس کو اچھے طریقے سے سنایا، دکھایا اور سمجھایا جا سکے۔

عورت اگر غصے میں ہو تو اس کے ساتھ نرمی کا تقاضا ہے کہ اس کی بات توجہ اور دھیان سے سنی جائے اور اگر مرد غصے میں ہو تو اس کے ساتھ نرمی کا تقاضا ہے کہ اس کی عزت، احترام، مردانگی اور سرپرستی کا خیال رکھا جائے اور بچے اور نوجوانوں کے ساتھ نرمی کا تقاضا ہے کہ ان کو رسوا نہ کیا جائے اور ان کی امیدوں پر پانی نہ پھیرا جائے۔[1]

---

[1] كيف نتحرر من نار الغضب؟ (١٠١-١٠٢).

5 غضب آلود شخص کی دل جوئی اور اس کے ساتھ دل لگی کرنا:[1]

یہ لطیف اور محبت بھرا انداز بھی ہم نے اپنے پیارے نبی اکرم ﷺ سے سیکھا ہے۔ ایک دن حضرت علی رضی اللہ عنہ اور حضرت فاطمہ رضی اللہ عنہا کے درمیان کسی وجہ سے اَن بن ہوگئی اور وہ دونوں غصے میں آ گئے۔ رسول اللہ ﷺ حضرت فاطمہ کے گھر تشریف لے گئے، جب گھر میں حضرت علی رضی اللہ عنہ کو نہ دیکھا تو پوچھا: ''میرا چچا زاد کہاں ہے؟''

انھوں نے جواب دیا: ''میرے اور ان کے درمیان کچھ رنجشیں پیدا ہوگئی تھیں، انھوں نے مجھے غصہ دلا دیا اور کچھ کہے سنے بنا گھر سے نکل گئے ہیں۔''

رسول اللہ ﷺ نے ایک آدمی سے کہا: ''ان کا پتا کرو، وہ کہاں گئے ہیں۔'' وہ آیا اور کہنے لگا: اللہ کے رسول ﷺ! وہ مسجد میں لیٹے ہوئے ہیں۔

رسول اللہ ﷺ مسجد میں تشریف لے گئے اور دیکھا کہ وہ وہاں لیٹے ہیں، ان کی چادر ایک طرف سے نیچے گری ہوئی ہے اور جسم پر مٹی لگی ہوئی ہے۔ آپ ﷺ ان سے مٹی جھاڑنے لگے اور ساتھ ساتھ کہہ رہے تھے: ''ابو تراب اٹھو! ابو تراب اٹھو!'' حضرت علی رضی اللہ عنہ کو یہ نام بہت زیادہ محبوب ہوگیا اور جب ان کو یہ کہہ کر بلایا جاتا تو وہ بڑے خوش ہوتے۔''[2]

علامہ عینی حدیث کی شرح میں لکھتے ہیں:

''نبی اکرم ﷺ نے حضرت فاطمہ رضی اللہ عنہا سے پوچھا: میرا چچا زاد کہاں ہے؟

[1] یہ انداز ہر ایک شخص کے ساتھ اختیار نہیں کرنا چاہیے، کیوں کہ کچھ لوگ غصے کی حالت میں مذاق اور دل لگی کو اپنی اہانت پر محمول کرتے ہیں اور مزید بھڑک اٹھتے ہیں، اس جیسا انداز اس وقت اختیار کرنا چاہیے، جب معاملہ میاں بیوی، باپ بیٹے اور بڑے اور چھوٹے کے درمیان ہو۔

[2] صحيح البخاري، رقم الحديث (٤٤١) صحيح مسلم، رقم الحديث (٢٤٠٩)

اس سے آپ ﷺ کی مراد حضرت علی رضی اللہ عنہ تھے، کیوں کہ وہ رسول اللہ ﷺ کے چچا زاد تھے، حضرت فاطمہ کے نہیں۔ آپ ﷺ نے قصداً یہ الفاظ کہے، یہ نہیں کہا: علی کہاں ہے؟ یا تمھارا خاوند کہاں ہے؟ کیوں کہ آپ سمجھ گئے تھے کہ ان کے درمیان کوئی شکر رنجی پیدا ہوئی ہے، تاکہ ان دونوں کے درمیان جو نسبی قرابت داری ہے، اس کو ذکر کر کے حضرت فاطمہ کے دل میں ان کے لیے ہمدردی اور توجہ پیدا کریں۔''

علامہ عینی مزید لکھتے ہیں:

''اس حدیث سے یہ بھی پتا چلتا ہے کہ غضب آلود انسان کو کسی ایسی کنیت (نام) سے بلا کر اس کے ساتھ دل لگی کی جا سکتی ہے، جو اس کی کنیت نہ ہو، لیکن شرط یہ ہے کہ وہ نام (کنیت) اس کو بھڑکا نہ دے، بلکہ اس کو اچھا لگے۔''

میاں بیوی کے درمیان اگر کوئی سرسری شکر رنجی یا ناچاقی پیدا ہو جائے تو فوراً عزیزوں، دوستوں یا بڑوں کو شکایت لگانے کے لیے نہیں چل پڑنا چاہیے، کیوں کہ یہ مسائل بار بار پیدا ہونے والے ہوتے ہیں اور معمول کی حیثیت رکھتے ہیں، ان میں دوسروں کو ملوث کرنا ان مسائل کو کم کرنے کے بجائے بڑھانے کا سبب بن جاتا ہے۔ محض تھوڑا سا آرام کر لینا یا کچھ وقت کے لیے گھر سے باہر نکل جانا انسان کے لیے دباؤ کو کم کر دیتا ہے، وہ اس پریشانی کے اسباب پر غور کرتا ہے، اپنی سوچ کو نئے سرے سے ترتیب دیتا ہے اور معاملہ رفع دفع ہو جاتا ہے۔ یہی حضرت علی رضی اللہ عنہ نے کیا تھا۔ اس کا یہ مطلب نہیں کہ یہ عرصہ لمبا ہو جائے اور قطع رحمی تک پہنچ جائے۔

اس حدیث میں گھریلو مسائل کو عمدہ اسلوب میں پیش کرنے اور ان کو بہترین انداز میں حل کرنے کی تعلیم دی گئی ہے، جس کی کچھ تفصیل بیان کی جاتی ہے:

1. نبیِ محترم ﷺ اپنی بیٹی سے تسلسل کے ساتھ ملاقات کرتے تھے، صرف باپ کے حق کے طور پر نہیں، بلکہ خود اس کے گھر جاتے اور وہ بھی آپ ﷺ کے گھر آتی اور یہ پدری شفقت کا ایک محبت بھرا منظر ہوتا۔

2. حضرت فاطمہ رضی اللہ عنہا بڑے بلند ذوق، اعلیٰ آدابِ معاشرت اور تہذیبی رکھ رکھاؤ کی مالک تھیں، چنانچہ انھوں نے بڑے مجمل پیرائے میں اپنے درمیان ہونے والی ناچاقی کا ذکر کیا، کوئی تفصیل بیان نہیں کی، کسی کو خطاوار نہیں ٹھہرایا، بلکہ معاملے کو مشترکہ رکھا۔ یہ نبوی تربیت کا کرشمہ تھا۔

عورت جب اپنی زبان کو اپنے گھر کی کھلی کھڑکی بنا لیتی ہے تو اس کی پرائیویسی ختم ہو جاتی ہے، اس کی پریشانیوں کا دائرہ وسیع ہو جاتا ہے اور وہ دوسروں کی دخل اندازیوں کے نتائج پر قابو پانے سے قاصر ہو جاتی ہے۔

3. حضرت فاطمہ رضی اللہ عنہا کا دانش بھرے اور صاف صاف انداز میں اپنے مسئلے کو بیان کرنا اس پر دلالت کرتا ہے کہ وہ اپنے مسئلے کا حل چاہتی تھیں اور وہ اپنی ازدواجی زندگی کے لیے بہتری چاہتی تھیں، نیز ان کو اپنے خاوند سے اتنی محبت تھی کہ وہ ان کے فراق کو برداشت نہیں کر سکتی تھیں۔

4. نبیِ محترم ﷺ کا تفصیل پوچھے بغیر ان کے مسئلے کو حل کرنے کے لیے فوراً کوشش کرنا، یہ اس طرح کی سرسری ازدواجی رنجشوں کا خاتمہ کرنے کا حکیمانہ انداز ہے۔

5. نبیِ مکرم ﷺ کا اپنے داماد کے ساتھ پدری شفقت بھرا رویہ جو ان کو یہ احساس دلاتا کہ نبی اکرم ﷺ کی پدری محبت دونوں کے لیے ہے، آپ ﷺ کا ان کو راضی کرنے کے لیے ان کے پاس جانا، ان کے بدن سے اپنے پاکیزہ ہاتھوں سے مٹی جھاڑنا، پیار بھرے الفاظ میں ابو تراب کہنا،

اپنی بیٹی کو ناراض کرنے پر ان کا کوئی مواخذہ نہ کرنا، یہ تھا نبی اکرم ﷺ کا کریمانہ اخلاق اور حکیمانہ انداز۔

6 حضرت علی رضی اللہ عنہ کا گھر سے باہر نکل جانا بھی بڑا دانش مندانہ فیصلہ تھا، تاکہ بات جہاں ہے وہیں رہے، اس سے آگے نہ بڑھے۔ بھڑکے ہوئے جذبات ٹھنڈے ہو جائیں، غصہ اتر جائے اور نفس محبت و رحمدلی کے فطری جذبے کی طرف واپس لوٹ آئے، اس لیے اس جیسی کیفیت میں تھوڑی سی دوری مفید ہوتی ہے، تاکہ غصے کا طوفان تھم جائے اور نفس پہلے کی سی شفافیت اور پاکیزگی کی طرف لوٹ آئے۔

7 حضرت فاطمہ رضی اللہ عنہا نے اپنا گھر نہیں چھوڑا، بلکہ نبی اکرم ﷺ نے حضرت علی رضی اللہ عنہ کو گھر بھیج دیا، اس سے ہمیں یہ سبق ملتا ہے کہ کسی جھگڑے کے بعد بیوی کو اپنا گھر چھوڑ کر والدین کے گھر نہیں جانا چاہیے، کیوں کہ اس کی وجہ سے فضا میں مزید تناؤ پیدا ہو جاتا ہے اور اختلاف بڑھ جاتا ہے۔

8 غضب آلود انسان کو منانے اور راضی کرنے میں جلدی کرنا اور اس کو غصے میں تڑپتے نہ چھوڑ دینا، تاکہ وہ منفی خیالات کی بھٹی میں جلتا رہے۔

9 نبی اکرم ﷺ کا حضرت علی رضی اللہ عنہ کو ((قُمْ یَا أَبَا تُرَاب!)) کہنا، ان کے ساتھ شفقت اور دل لگی کا اظہار کرنا۔

6 غضب ناک انسان کے دل کو نرم کیا جائے اور اس کی بردباری کو واپس لانے کی کوشش کی جائے:

اس مقصد کو حاصل کرنے کے لیے نرم اسلوب اور اچھے انداز میں معذرت کی ضرورت ہوتی ہے، اس کے ہیجان، اشتعال اور بھڑک کو ٹھنڈا کرنے

کے لیے انسان کو صبر سے کام لینا پڑتا ہے۔ اگر آپ سے کوئی غلطی ہو گئی ہو تو اس کا اعتراف کریں، اس سے وہ کچھ پرسکون ہو جائے گا۔

اس کی تائید میں یہ قصہ بیان کیا جا سکتا ہے کہ رسول اللہ ﷺ کے زمانے میں حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ عنہ اور حضرت عمر فاروق رضی اللہ عنہ کے درمیان کسی بات پر جھگڑا ہو گیا۔ حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ عنہ نے حضرت عمر رضی اللہ عنہ کو غصہ دلا دیا اور وہ اٹھ کر چلے گئے۔ حضرت ابوبکر رضی اللہ عنہ بھی فوراً اٹھ کر ان کے پیچھے چلے گئے اور معافی کے خواستگار ہوئے، لیکن حضرت عمر رضی اللہ عنہ نے ان کی معافی قبول نہ کی اور دروازہ بند کر لیا۔

حضرت ابوبکر رضی اللہ عنہ اپنا تہ بند اٹھائے رسول اللہ ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوئے، رسول اللہ ﷺ نے ان کو دیکھتے ہی فرمایا: ''لگتا ہے تمھارا یہ صاحب کوئی جھگڑا کر کے آیا ہے۔'' انھوں نے سلام کہا اور جھگڑے کی ساری بات سنا دی، ساتھ ہی یہ بھی کہا کہ عمر نے مجھ کو معاف نہیں کیا تو میں آپ کے پاس چلا آیا ہوں۔ آپ ﷺ نے تین مرتبہ کہا: ''ابوبکر اللہ تعالیٰ تمھیں معاف کرے۔''

ادھر حضرت عمر رضی اللہ عنہ بھی نادم ہوئے اور حضرت ابوبکر رضی اللہ عنہ کے گھر گئے، وہ گھر نہ ملے تو وہ بھی سیدھے رسول اللہ ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوئے، ان کو دیکھتے ہی رسول اللہ ﷺ کے چہرے کا رنگ بدل گیا۔ یہ دیکھ کر حضرت ابوبکر صدیق ڈر گئے تو رسول اللہ ﷺ کے سامنے گھٹنے ٹیک کر بیٹھ گئے اور دو مرتبہ کہا: ''اے اللہ کے رسول ﷺ! زیادتی میں نے کی تھی۔''

اس وقت نبی اکرم ﷺ نے فرمایا:

''اللہ نے مجھ کو تمھاری طرف مبعوث کیا تو تم نے کہا: تم جھوٹ بولتے ہو، ابوبکر نے کہا: آپ سچ بولتے ہیں، اس نے اپنے نفس اور

مال کے ساتھ میری غم خواری کی۔ کیا تم میرے دوست کو چھوڑ نہیں دیتے، کیا تم میرے دوست کو چھوڑ نہیں دیتے؟!''

اس کے بعد حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ عنہ کو کبھی اذیت نہیں دی گئی۔[1]

اس واقعے سے چند فوائد حاصل ہوتے ہیں، جو غضب ناک شخص کے ساتھ معاملہ کرنے میں سمجھ داری سے تعلق رکھتے ہیں:

1. غصہ انسان کو خلافِ اولی کام کرنے یا اس جیسی صورتِ حال میں جو بہتر ہو، اس کو ترک کرنے پر ابھارتا ہے، کیوں کہ غصہ غضب ناک انسان کو کسی معاملے کے بارے میں صحیح نقطہ نظر رکھنے میں مانع ہوتا ہے اور وہ اس کی آنکھوں پر پردہ ڈال دیتا ہے۔

2. جو انسان زیادہ دین دار ہوتا ہے، وہ حق کی طرف رجوع کرنے میں جلدی کرتا ہے، لوگ غلطیاں کرتے ہیں، صحابہ بھی انسان ہونے کے ناتے غلطیاں کرتے تھے، لیکن ان کی غلطیاں ہم سے بہت زیادہ تھوڑی ہیں۔ وہ جب غلطی کرتے تو فوراً رجوع کرتے، فوراً حق اور درست بات کی طرف لوٹتے۔

حضرت ابوبکر اور حضرت عمر رضی اللہ عنہما کے درمیان جو مسئلہ بنا وہ فوراً حل ہو گیا اور دونوں فریق بہت تیزی کے ساتھ حق کی طرف لوٹ آئے، یہی اس قوم کا امتیازی وصف تھا، جس کی وجہ سے وہ امت کے افضل لوگ بن گئے۔ ان پر اللہ تعالیٰ کا یہ قول صادق آتا ہے:

﴿إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُم مُّبْصِرُونَ﴾ [الأعراف: ٢٠١]

---

[1] صحيح البخاري، رقم الحديث (٣٦٦١)

''بے شک جن لوگوں نے تقویٰ اختیار کیا، جب انھیں شیطان کی طرف سے کوئی وسوسہ آلیتا ہے تو وہ چونک پڑتے ہیں، پھر وہ یکا یک سوجھ بوجھ والے ہو جاتے ہیں۔''

3 معافی کا طلب گار ہونا اور زیادتی کا ازالہ کرنا:

جب کوئی انسان کسی پر زیادتی کرے تو اس کے لیے بہتر ہوتا ہے کہ وہ اس کے پاس آکر معافی مانگ لے اور اس زیادتی کا ازالہ کرے، کیوں کہ قیامت کا دن قائم ہو جانے کے بعد ازالہ ممکن نہیں ہوگا۔

4 جو انسان معذرت کرتا ہے، اس کی معذرت قبول کرنی چاہیے اور اس سے انکار نہیں کرنا چاہیے۔ معافی قبول کرنا مسلمانوں کی صفت ہے۔

5 جب کوئی انسان کسی سے معذرت کرنا چاہے تو اس کو چاہیے کہ وہ اس کے گھر جائے، کیوں کہ کسی کے گھر میں آ جانا ہی اس کے غصے کو کم کر دیتا ہے۔ آدمی اچھی طرح معذرت بھی کر لیتا ہے اور گلے شکوے بھی دور کر لیتا ہے۔

6 غلطی سے رجوع کا اعلان اور اظہار بڑے پن اور کھلے دل کی علامت ہوتی ہے، اس سے انسان کی عزت میں کوئی فرق نہیں پڑتا، بلکہ وہ بڑا بن جاتا ہے۔

اسی طرح اگر کوئی انسان کسی سے کوئی مطالبہ کرے اور وہ اس کو پورا نہ کر سکتا ہو تو اچھے طریقے سے معذرت کرے، تاکہ اس کی وجہ سے ان میں کوئی عداوت یا غلط فہمی جنم نہ لے۔

حضرت علی رضی اللہ عنہ کی جب حضرت معاویہ رضی اللہ عنہ کے ساتھ جنگیں ہوئیں تو ان جنگوں میں حضرت اسامہ رضی اللہ عنہ سے شرکت کی درخواست کی تو انھوں نے معذرت کرتے ہوئے کہا: ''اگر آپ شیر کے منہ میں ہوتے تو میں آپ کو وہاں سے بھی

نکال لاتا، لیکن یہ معاملہ کچھ اور ہے۔‘‘[1]

7 غضب ناک انسان اگر کسی ایسی بات کا حکم دے، جس میں اللہ تعالیٰ اور اس کے رسول کی مخالفت ہو یا وہ کسی نقصان پر مبنی ہو تو اس کی بات سننی اور ماننی نہیں چاہیے۔

نبی اکرم ﷺ نے ایک انصاری صحابی کی سپاہ سالاری میں ایک لشکر بھیجا اور صحابہ کو اس کی فرماں برداری کا حکم دیا، وہ کسی وجہ سے ان پر بھڑک اٹھا اور کہنے لگا: کیا رسول اللہ ﷺ نے تم کو میری اطاعت کا حکم نہیں دیا؟ انھوں نے کہا: ضرور دیا ہے، تو اس نے کہا: ایندھن اکٹھا کرو، اس کو آگ لگاؤ اور اس میں کود پڑو۔

انھوں نے لکڑیاں اکٹھی کیں، آگ جلائی اور جب چھلانگ لگانے کا ارادہ کیا تو وہ ایک دوسرے کی طرف دیکھنے لگے، کچھ کہنے لگے: ہم نے رسول اللہ ﷺ کی آگ سے بچنے کے لیے اتباع کی تھی تو کیا ہم اس میں داخل ہو جائیں؟ وہ اسی بحث میں تھے کہ آگ بجھ گئی اور اس کا غصہ بھی ٹھنڈا ہو گیا، انھوں نے یہ واقعہ رسول اللہ ﷺ کو بتایا تو آپ ﷺ نے فرمایا:

’’اگر وہ اس میں داخل ہو جاتے تو اس سے کبھی نہ نکلتے، فرماں برداری صرف نیکی میں ہوتی ہے۔‘‘[2]

اس صحابی کی عقل جب غصے کی وجہ سے بند ہو گئی تو انھوں نے اس کے حکم کی مخالفت نہ کی، جو ان کے لیے دنیا و آخرت میں سراسر نقصان دہ تھا، اس سے معلوم ہوا کہ غصے میں آئے ہوئے انسان کا ایسا کوئی بھی حکم تسلیم نہیں کرنا چاہیے۔

---

[1] صحیح البخاري، رقم الحدیث (۷۱۱۰)

[2] صحیح البخاري، رقم الحدیث (۴۳۴۰) صحیح مسلم، رقم الحدیث (۱۸۰)

8 اگر غصے کا تکرار کے ساتھ ظہور ہوا ہو تو کوئی صاحبِ فضل و کمال ڈانٹ بھی سکتا ہے، جس کی بات وقعت رکھتی ہو:

رسول اللہ ﷺ نے حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا کے ساتھ یہ اسلوب اس وقت استعمال کیا تھا، جب انھوں نے حضرت خدیجہ رضی اللہ عنہا سے غیرت اور جلن محسوس کی اور غصے میں آ کر ان کے بارے میں کچھ بول دیا۔

حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا خود ہی روایت کرتی ہیں کہ رسول اللہ ﷺ جب حضرت خدیجہ رضی اللہ عنہا کا ذکر کرتے تو ان کی تعریف اور ان کے لیے بخشش کی دعا کیے نہیں تھکتے تھے۔ مجھے ایک دن بڑی جلن محسوس ہوئی تو میں نے کہا: ''اللہ تعالیٰ نے آپ کو اس بڑی عمر کی عورت کا نعم البدل عطا کر دیا ہے۔'' وہ کہتی ہیں: ''میرا یہ کہنا تھا کہ آپ ﷺ غصے سے لال ہو گئے، میں نے دل میں کہا: اے اللہ! اگر تو آج مجھ سے اپنے رسول کا غصہ دور کر لے تو میں آیندہ جب تک زندہ رہوں گی، کبھی خدیجہ کا برا ذکر نہیں کروں گی۔''

جب رسول اللہ ﷺ نے میری یہ حالت دیکھی تو فرمایا: ''تم نے یہ بات کس طرح کہہ دی؟ اللہ کی قسم! وہ مجھ پر اس وقت ایمان لائی تھی جب لوگوں نے مجھے جھوٹا کہا، اس نے مجھ کو اس وقت جگہ دی، جب لوگوں نے انکار کر دیا، مجھ کو اس سے اولاد ملی، جب کہ تم اس سے محروم رہیں۔'' وہ فرماتی ہیں: ''آپ ﷺ ایک ماہ تک مجھ پر ناراض رہے۔''[1]

یہ انداز اگر صاحبِ ایمان و تقویٰ کے ساتھ اختیار کیا جائے تب تو ثمر بار

[1] صحيح. الطبراني في الكبير (١٣/٢٣) وابن عساكر في تاريخ دمشق (١٩٥/٣)، مسند أحمد (١١٧/٦)، وصححه الشيخ شعيب الأرنؤوط.

ہوتا ہے، اس کی دلیل حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا کا یہ قول ہے: ''اس کی قسم! جس نے آپ صلی اللہ علیہ وسلم کو حق دے کر بھیجا، میں اس کے بعد ان کا صرف ذکرِ خیر کروں گی۔''

9 عفو اور درگزر کا ثواب یاد کروانا:

صحیح بخاری میں حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا سے مروی ہے کہ حضرت ابوبکر رضی اللہ عنہ مِسطح بن اُثاثہ پر خرچ کیا کرتے تھے، کیوں کہ وہ ان کے عزیز تھے۔ یہ مسطح بھی اس قوم میں شامل ہو گئے جو حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا کی کردار کشی کے لیے واقعہ افک کی صورت میں سامنے آئی۔ حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ عنہ کو جب یہ علم ہوا تو انھوں نے کہا: اللہ کی قسم! اب میں مسطح پر کبھی کچھ خرچ نہیں کیا کروں گا، اس پر یہ قرآنی آیت نازل ہوئی:

﴿وَلَا يَأْتَلِ أُولُوا الْفَضْلِ مِنْكُمْ وَالسَّعَةِ أَنْ يُؤْتُوا أُولِي الْقُرْبَى وَالْمَسَاكِينَ وَالْمُهَاجِرِينَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ [النور: ۲۲]

''اور تم میں سے فضل اور وسعت والے، قرابت داروں اور مسکینوں اور اللہ کی راہ میں ہجرت کرنے والوں کو (مالی مدد) دینے سے قسم نہ کھائیں اور چاہیے کہ وہ معاف کر دیں اور درگزر کریں۔ کیا تم یہ پسند نہیں کرتے کہ اللہ تمھاری مغفرت فرمائے اور اللہ بہت بخشنے والا، نہایت رحم کرنے والا ہے۔''

اس آیت کا اترنا تھا کہ حضرت ابوبکر رضی اللہ عنہ نے کہا: کیوں نہیں، اللہ کی قسم! میں پسند کرتا ہوں کہ اللہ مجھ کو معاف کرے۔ چنانچہ انھوں نے دوبارہ مسطح

کا خرچ جاری کر دیا۔[1]

اس سے معلوم ہوا کہ انتقام لینا غضب آلود انسان کے دل کے لیے زہرِ قاتل کی حیثیت رکھتا ہے۔ صحیح ردِعمل جو غضب ناک شخص کو بچا سکتا ہے، وہ درگزر کرنا ہے، لیکن ضروری ہے کہ انسان درگزر کرنے کا فیصلہ پورے ہوش و حواس کے ساتھ کرے، محض ظاہر داری کی خاطر نہیں۔ انسان کو جو تکلیف اور اذیت ملتی ہے، وہ اس کے لاشعور میں بیٹھ جاتی ہے اور اس کے دل میں انتقام لینے کی خواہش زندہ رہتی ہے۔ انسان جب تک ان زخموں کو باہر نہیں نکالتا، تب تک یہ مندمل نہیں ہو سکتے۔ کسی کو معاف کرنے کا مطلب ہے کہ آپ دل کی گہرائیوں سے اور مکمل رضا مندی کے ساتھ اس نفرت اور انتقام کو نکال دیں۔

10 انسان کے اندازِ کلام کے اتار چڑھاؤ سے غصہ محسوس کر لینا:

بعض اوقات غصے میں آیا ہوا شخص براہِ راست اپنے غصے کا اظہار نہیں کرتا، بلکہ یہ اس کے اندازِ تخاطب اور آواز کے زیر و بم سے ظاہر ہوتا ہے، مثلاً: وہ بڑی اشتعال انگیز آواز میں یا اکھڑ لہجے میں بات کرتا ہے یا مخصوص الفاظ اور اشاروں کے ساتھ گفتگو کرتا ہے، جیسے سیدہ عائشہ رضی اللہ عنہا کہا کرتی تھیں۔

صحیح بخاری میں ہے کہ سیدہ عائشہ رضی اللہ عنہا نے کہا: مجھ سے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے کہا: ''جب تم مجھ سے ناراض ہوتی ہو، مجھے پتا چل جاتا ہے اور جب راضی ہوتی ہو، تب بھی پتا چل جاتا ہے۔'' میں نے کہا: آپ کو کیسے پتا چل جاتا ہے؟ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ''جب تم مجھ سے خوش ہوتی تو کہتی ہو: محمد کے رب کی قسم! اور جب غصے میں آئی ہو تو کہتی ہو: ابراہیم کے رب کی قسم!'' وہ کہتی ہیں: میں نے کہا: اے اللہ

[1] صحيح البخاري، رقم الحديث (٤٧٥٠) صحيح مسلم، رقم الحديث (٢٧٧٠)

کے رسول ﷺ! میں ایسے ہی کرتی ہوں اور صرف آپ کا نام ہی چھوڑتی ہوں۔"[1]

اس حدیث سے معلوم ہوا کہ آدمی عورت کے قول وفعل کے استقرا سے اس کی حالت کا اندازہ کر سکتا ہے، اس لیے خاوند کو چاہیے کہ وہ اپنی بیوی کے ساتھ مکالمے اور گفتگو کا دروازہ ہمیشہ کھلا رکھے، گفتگو کے آداب کا خیال رکھے اور اپنے قول وعمل سے محبت اور فکر مندی کا اظہار کرے۔ زندگی ہمیشہ ایک ہی ڈگر پر نہیں چلتی، اس میں اتار چڑھاؤ اور غصہ و رضا مندی کے کئی دور آتے اور کئی جاتے ہیں، لیکن محبت اصل ہونی چاہیے اور غلبہ ایک وقتی چیز، تاہم غصے کے وقت شرعی احکام اور آداب کو مدِ نظر رکھنا چاہیے۔

غصہ بات چیت بالکل ختم کر دینے کے لیے کوئی معقول جواز نہیں۔ اگر دوسرے فریق کو یہ بتانا مقصود ہو کہ وہ اس پر ناراض اور غضب ناک ہے تو اس کے لیے اندازِ کلام بدلا جا سکتا ہے، لیکن یہ نہیں کہ بات چیت ہی ختم کر دی جائے، اصل چیز دوسرے فریق کے جذبات کا خیال اور اس کا احساس ہے، جس کی اشد ضرورت ہے۔

یہ چند وسائل اور طریقے ہیں جن کو غضب ناک انسان کے ساتھ برتاؤ کرتے وقت مدِ نظر رکھنا چاہیے، تاکہ اس کا غصہ ٹھنڈا کیا جا سکے۔ یہ تمام طریقے ہمارے نبی اکرم ﷺ کی سیرت سے ماخوذ ہیں اور آپ ﷺ کی سیرت تمام لوگوں کی سیرتوں سے بہتر ہے، اس کو اختیار کرنا دنیا و آخرت کی سعادت اور کامیابی کا ضامن ہے۔



[1] منهج السنة النبوية في التربية النفسية (ص: ٢٥٠ ـ ٢٥١)، د. حسين محمد حسين.



کیا بری عادتوں کو محنت اور کوشش سے بدلا جا سکتا ہے؟

امام غزالی رحمہ اللہ فرماتے ہیں:

''کچھ لوگوں کے خیال میں، جن کے لیے ریاضت اور مجاہدہ بڑا بوجھل کام ہوتا ہے، اخلاق اور عادتوں کو بدلنا ایک ناممکن تصور ہے۔ اگر ان کی یہ بات تسلیم کر لی جائے تو تمام ادب آموز دانائیاں، پند و نصائح اور حکمت آمیز باتیں باطل ہو جائیں گی۔ آدمی تو ایک طرف رہا، جانوروں کو بھی سدھانا اور سکھانا ممکن ہے، جیسے باز کو سدھانا، کتے کو سکھانا اور سرکش گھوڑے کو انگلیوں پر نچانا۔ یہ عادتوں کی تبدیلی کی صورتیں ہیں۔

''چنانچہ انسان کے لیے ریاضت کے ذریعے سے اپنے اخلاق و اطوار کو بدلنا زیادہ آسان ہے، لیکن شرط یہ ہے کہ اس کی خواہش عقل پر غالب نہ آئے، بلکہ عقل خواہش پر غالب آئے اور اس کو کنٹرول کرے، یہ ممکن ہے۔ بسا اوقات انسان پر غصہ ایسا غالب آ جاتا ہے کہ وہ اس کو دور کرنے کی قوت نہیں رکھتا، لیکن ریاضت کے ساتھ وہ اس کو اعتدال کی حد تک لے آتا ہے اور عادات و اطوار کو تبدیل کرنے سے یہی مراد ہے، لہٰذا تجربے اور مشاہدے کی یقینی دلالت سے

ثابت ہوتا ہے کہ ایسا ہونا ممکن ہے۔"[1]

امام غزالی رحمہ اللہ ایک دوسری جگہ لکھتے ہیں:

"غصے اور شہوت کا اگر ہم کلی طور پر خاتمہ کرنا اور ان پر اس طرح غلبہ پانا چاہیں کہ ان کا کوئی اثر ہی باقی نہ رہے تو یہ قدرت سے باہر ہے، لیکن اگر ہم ریاضت اور مجاہدے سے ان کو سدھانا اور سدھارنا چاہیں تو ایسا ممکن ہے۔"

ڈاکٹر محمد ابراہیم حمد لکھتے ہیں:

"اخلاق و عادات کو سدھارنا شرعی دلائل اور حقیقی واقعات سے ثابت ہے۔ شرعی دلائل تو بہت زیادہ ہیں جو اعلیٰ اخلاق اپنانے اور برے اطوار چھوڑنے پر اکساتے ہیں، اگر ایسا ناممکن ہوتا تو کبھی اس کا حکم نہ دیا جاتا۔ اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

﴿قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّىٰهَا﴾ [الشمس: ٩]

"یقیناً فلاح پا گیا جس نے نفس کا تزکیہ کیا۔"[2]

علامہ عبدالرحمان سعدی اس آیت کی تفسیر میں لکھتے ہیں:

"یعنی وہ شخص کامیاب ہو گیا جس نے اپنے نفس کو پاک کیا اور شرک، ظلم اور برے اخلاق سے صاف کیا۔"

---

[1] دیکھیں: الإحیاء للغزالي، و میزان العمل۔ له أیضاً۔ (١/١٨: ٢١۔ بتصرف)، جوامع الآداب في أخلاق الأنجاب، للقاسمي (ص: ١٣)، مجموع رسائل ابن حزم (ص: ١٠٧)، الفنون، لابن عقیل (٤٩/٢)، مختصر منهاج القاصدین، لابن قدامة المقدسي (ص: ١٥٩، ١٦٠) مکارم الأخلاق لابن عثیمین، إعداد خالد أبو صالح، وفوائد الفوائد لابن قیم الجوزیة، ترتیب الشیخ علي الحلبي (ص: ٢٩٧۔ دار ابن الجوزي الدمام)، وأدب النفوس للآجري (ص: ٧٥: ٧٦۔ ط: أولاد الشیخ).

[2] سوء الخلق، محمد بن إبراهیم الحمد (٧٧، ٧٨)

دوسری جگہ لکھتے ہیں:

''یعنی نفس کو گناہوں سے پاک کیا، عیبوں سے صاف کیا اور اللہ تعالیٰ کی فرماں برداری، علمِ نافع اور عملِ صالح کے ذریعے سے اس کو ترقی دی۔''[1]

ان دونوں آیات سے ثابت ہوتا ہے کہ اخلاق اور مزاج تبدیل ہو جاتے ہیں، کیوں کہ حسنِ خلق کامیابی کی کنجی ہے اور کامیابی تزکیۂ نفس سے حاصل ہوتی ہے۔ نبی اکرم ﷺ نے فرمایا ہے:

''علم سیکھنے کے ساتھ اور بردباری اختیار کرنے کے ساتھ آتی ہے۔
جو خیر کا متلاشی ہوتا ہے وہ اس کو مل جاتی ہے اور جو شر سے بچتا ہے،
اس سے بچا لیا جاتا ہے۔''[2]

اس حدیثِ مبارک سے بھی ثابت ہوتا ہے کہ اخلاق و اطوار قابلِ تبدیلی چیزیں ہیں، کیوں کہ حلم اور بردباری اخلاق کے زمرے میں آتا ہے، بلکہ یہ تمام اعلیٰ اخلاق کی سزاوار ہے، لیکن یہ بھی سیکھنے، مجاہدہ کرنے اور نفس کو اس پر مجبور کرنے سے آتی ہے۔

اگر لوگوں کی عملی زندگی اور ان کے حقیقی حالات و واقعات کو سامنے رکھیں تو ہم دیکھتے اور سنتے ہیں کہ کئی ایسے لوگ ہیں جو بداخلاقی، لالچ، ندیدہ پن، بات بات پر برہمگی جیسی بری عادتوں کا شکار ہوتے ہیں، پھر تھوڑے عرصے بعد دیکھتے ہیں کہ ان میں بہت زیادہ تبدیلی آئی ہوتی ہے۔ وہ ریاضت، مجاہدے،

[1] تيسير الكريم الرحمٰن، عبد الرحمٰن السعدي، في تفسير سورتي الأعلى والشمس، طبعة دار ابن الجوزي، بالدمام (١٠٨٧-١٠٩٣)

[2] حسن: رواه الطبراني في الأوسط (١١٨/٣) و في مسند الشاميين (٢١٠٣)، وأبو نعيم في الحلية (١٧٤/٥)، وحسنه الشيخ الألباني في الصحيحة (٣٤٢)

نفس کی تربیت اور اعلیٰ اخلاق کے معاون اسباب اختیار کر کے اپنے اخلاق اور عادتوں کو بدل لیتے ہیں۔ اس کی سب سے بہترین دلیل صحابہ کرام کی زندگیاں ہیں، جو بعثت سے پہلے اکثر عربوں کی طرح سختی، تشدد اور اکھڑ پن جیسی عادتوں میں مشہور تھے، جب وہ مسلمان ہوئے اور ایمان کی بشاشت اور رونق ان کے دلوں پر نمودار ہوئی تو ان کے مزاج نرم ہو گئے اور اخلاق اچھے ہو گئے، بلکہ وہ ایثار، سخاوت، درگزر اور بردباری جیسے اعلیٰ اخلاق کا عملی اور قابلِ تقلید نمونہ بن گئے۔

امام ابن حزم رحمہ اللہ لکھتے ہیں:

''مجھ میں کچھ عیب تھے، لیکن میں نے مسلسل ریاضت کے ساتھ انبیاے کرام اور متقدم و متاخر فلاسفہ اخلاق کے اقوال کو مدِنظر رکھ کر اللہ تعالیٰ کی توفیق سے ان میں سے اکثر کو تبدیل کر لیا۔''[1]

امام ابن قدامہ مقدسی ''مختصر منهاج القاصدين'' میں لکھتے ہیں:

''جس طرح بدنِ کامل تخلیق نہیں ہوا، بلکہ وہ تربیت اور غذا سے مکمل ہوتا ہے، اسی طرح نفس بھی ناقص پیدا کیا گیا ہے، جو کمال کے قابل ہے اور تزکیہ، تہذیبِ اخلاق اور علم کی غذا کے ساتھ مکمل ہوتا ہے۔

''بدن اگر صحیح ہو تو طبیب کا کام صحت برقرار رکھنا ہوتا ہے۔ اگر بیمار ہو جائے تو وہ اس کی شفایابی کے لیے چارہ و علاج کرتا ہے، ایسے ہی نفس اگر پاک، طاہر اور اخلاقی شائستگی سے آراستہ ہو تو اس کی حفاظت اور مزید قوت طلب کرنے کے لیے کوشش کرنی چاہیے، لیکن اگر وہ اخلاقی کمال سے خالی ہو تو اس کو پیدا کرنے کی کوشش کرنی چاہیے۔

[1] مجموع رسائل ابن حزم (ص: ٤٤۔ ط: دار ابن الجوزي بالدمام).

''بدن کو بیمار کرنے والی علت کا علاج اس کی متضاد علت سے کیا جاتا ہے۔
اگر بیماری ٹھنڈک کی وجہ سے ہوتو گرمی سے اس کا علاج کیا جاتا ہے اور اگر گرمی کی وجہ سے ہوتو ٹھنڈک کے ساتھ، جہالت کا علم کے ساتھ علاج کیا جاتا ہے اور بخیلی کا سخاوت کے ساتھ، ایسے ہی تکبر کا علاج عاجزی ہے اور ندیدہ پن کا ترکِ لذت سے۔

''جہاں بیمار بدن کو صحت مند بنانے کے لیے دعا کی کڑواہٹ اور پرہیز کی سختی برداشت کرنی پڑتی ہے، وہاں دل کے مریضوں کو بھی مجاہدے کی سختی اور ریاضت کی مشقت اٹھانا پڑتی ہے، بلکہ دل کی اصلاح کے لیے صبر کرنا زیادہ اہم ہے، کیوں کہ جسمانی بیماری سے موت کے ساتھ خلاصی مل جاتی ہے، لیکن دل کے مرض کا عذاب مرنے کے بعد بھی ختم نہیں ہوتا۔''[1]

امام غزالی ''میزان العمل'' میں لکھتے ہیں:

''وہ بڑی بڑی قوتیں جن کی تہذیب و اصلاح ضروری ہے، وہ تین ہیں:

1. قوتِ تفکیر: قوتِ فکر کی جتنی اصلاح کی جاتی ہے، یہ اتنی ہی چمکتی ہے اور اس سے دانائی کے شگوفے پھوٹتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

﴿وَ مَنْ يُّؤْتَ الْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوْتِيَ خَيْرًا كَثِيْرًا﴾ [البقرة: ٢٦٩]

''اور جس شخص کو حکمت دی گئی تو اسے بہت بھلائی عطا کی گئی۔''

انسان اعتقادات میں حق و باطل، اقوال میں سچ اور جھوٹ اور افعال میں اچھے اور برے کے درمیان تمیز کرنے کی صلاحیت حاصل کر لیتا ہے اور اس پر کوئی چیز خلط ملط نہیں ہوتی۔

2. دوسری قوت شہوت کی ہے، اس کی اصلاح سے پاک دامنی حاصل ہوتی

[1] مختصر منهاج القاصدين (ص: ١٥٩۔ ١٦٠)

ہے، نفس بدکاریوں سے ڈر کر باز آ جاتا ہے اور بقدرِ استطاعت ہمدردی اور ایثار کشی کا خوگر بن جاتا ہے۔

③ تیسری قوت غصے کا جوش ہے، اس کو مغلوب و مسخر کر لیا جائے تو بردباری حاصل ہوتی ہے، جو غصہ پی جانے اور نفس کو انتقام کی پیاس بجھانے سے دور رکھنے کا نام ہے، پھر اس سے بہادری کا وصف بھی پیدا ہوتا ہے، جو نفس کو خوف اور حرص سے بچا کر رکھنے کا نام ہے۔

ان تینوں قوتوں کی جتنی زیادہ تہذیب و اصلاح کی جائے، ان کو صحیح طریقے سے ضبط کیا جائے، اس حد تک پہنچایا جائے جو ضروری ہے اور قوتِ شہوت وقوتِ غضب کو تیسری قوت، یعنی فکری اور عقلی قوت کے ماتحت کر دیا جائے تو عدل (اعتدال) وجود میں آتا ہے، اسی عدل کے سہارے زمین و آسمان قائم ہیں اور یہ شریعت کی تمام عمدگیوں، نفس کی طہارتوں اور اخلاقِ حسنہ کی پاکیزگیوں کی اصل ہے۔

شریعت نے اخلاقِ حسنہ کی بہت زیادہ تعریف کی ہے، جس کا مطلب ہے ان تینوں قوتوں کی اصلاح۔ اللہ تعالیٰ نے ان تینوں کا ایک ساتھ ذکر اس آیت میں کیا ہے:

﴿إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ آمَنُوا بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ ثُمَّ لَمْ يَرْتَابُوا وَجَاهَدُوا بِأَمْوَالِهِمْ وَأَنفُسِهِمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ أُولَٰئِكَ هُمُ الصَّادِقُونَ﴾ [الحجرات: ١٥]

"بس (سچے) مومن تو وہ ہیں جو اللہ اور اس کے رسول پر ایمان لائے، پھر انھوں نے شک نہ کیا اور انھوں نے اپنے مالوں اور اپنی

جانوں سے اللہ کی راہ میں جہاد کیا۔ یہی لوگ سچے (مومن) ہیں۔''

شک کے بغیر اللہ اور اس کے رسول پر ایمان، یقینی علم اور حقیقی حکمت و دانائی، قوتِ فکر کی اصلاح کے بغیر ان کا تصور بھی محال ہے۔ مال کے ساتھ جہاد سخاوت اور پاک دامنی پر دلالت کرتا ہے جو دونوں شہوت کی اصلاح کے تابع ہیں، پھر نفس کے ساتھ جہاد شجاعت اور بردباری کی علامت ہے جو دونوں جوش و غیرت اور غصے کی اصلاح اور اس کو دین و عقل کے ماتحت بنانے کے تابع ہیں، جو بھڑکے تو دین کے لیے اور ٹھنڈا ہو تو دین کے لیے۔ اللہ تعالیٰ کا یہ فرمان:

﴿خُذِ الْعَفْوَ وَاْمُرْ بِالْعُرْفِ وَ اَعْرِضْ عَنِ الْجٰهِلِيْنَ﴾ [الأعراف: ١٩٩]

''آپ (ان سے) درگزر کیجیے اور نیک کام کا حکم دیجیے اور جاہلوں سے کنارہ کیجیے۔'' بھی اسی پر دلالت کرتا ہے۔

اس آیت کی تفسیر میں کہا گیا ہے: ''جو تجھ پر ظلم کرے اس کو معاف کر، جو تجھ کو محروم رکھے اس کو دے، جو تیرے ساتھ قطع تعلق کرے تو اس کے ساتھ صلہ رحمی کر اور جو تیرے ساتھ برا سلوک کرتا ہے اس کے ساتھ اچھا سلوک کر۔''[1]

لہٰذا جو ظلم کرتا ہے اس کو معاف کرنا بردباری اور بہادری کی انتہا ہے، جو نہ دے اس کو دینا سخاوت کی انتہا ہے اور قطع تعلق کرنے والے کے ساتھ صلہ رحمی کرنا احسان کی انتہا ہے۔

بعض سہل پسند لوگ سمجھتے ہیں کہ خلق و عادت خلقت و فطرت کی طرح ناقابلِ تغیر ہے، کیوں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا ہے: ''اللہ تعالیٰ تخلیق سے

[1] ضعيف: رواه الطبراني في التفسير (١٠/٦٤٣)، وعبد الرزاق (١/٢٤٦)، ورواه ابن أبي الدنيا في مكارم الأخلاق (٢٥)، وذكره القاضي عياض في الشفاء (١/١٩٨) وأقل أحواله الانقطاع والإرسال، وبهذا حكم عليه محقق الشفاء، والله تعالىٰ أعلم.

فارغ ہو چکے ہیں۔''[1] لہٰذا اخلاق میں کسی طرح تبدیلی کی خواہش اللہ تعالیٰ کی تخلیق میں تبدیلی کے مترادف ہے۔

ایسے لوگ یہ بھول بیٹھے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے یہ بھی فرمایا ہے:

''اپنے اخلاق اچھے بناؤ۔''[2]

اگر ایسا ناممکن ہوتا تو آپ ﷺ کبھی اس کا حکم نہ دیتے اور تمام وصیتیں، نصیحتیں اور ترغیب وترہیب کی باتیں بے کار ثابت ہوتیں، کیوں کہ افعال اخلاق کا نتیجہ ہوتے ہیں، جس طرح اوپر سے نیچے گرنا طبعی ثقل کا نتیجہ ہوتا ہے۔ کسی ایک کو قابلِ ملامت قرار نہیں دیا جا سکتا، بلکہ انسان جو صاحبِ عقل ہے وہ انسان کے نفس کی تہذیب وتربیت سے کیوں کر انکار کر سکتا ہے، جب کہ خُلق و عادت کی تبدیلی تو چوپائیوں میں بھی ممکن ہے اور بڑے وحشی جانوروں کو سدھا لیا جاتا ہے۔

علامہ ابن عثیمین رحمہ اللہ "مکارم الأخلاق" میں ذکر کرتے ہیں:

''نبی اکرم ﷺ نے اشج عبدالقیس سے کہا: ''تم میں دو عادتیں ہیں جن کو اللہ تعالیٰ پسند کرتے ہیں: ایک بردباری، دوسری تحمل مزاجی۔'' اس نے کہا: ''اے اللہ کے رسول ﷺ! کیا یہ دونوں عادتیں میں نے اختیار کی ہیں یا اللہ تعالیٰ نے میری جبلت میں رکھی ہیں؟'' آپ ﷺ نے فرمایا: ''بلکہ اللہ تعالیٰ نے یہ تیری جبلت میں رکھی ہیں۔'' اس نے کہا: ''اللہ کا شکر ہے، جس نے یہ دونوں عادتیں میری جبلت میں رکھی ہیں، جن کو اللہ اور اس کا رسول پسند کرتے ہیں۔''[3]

---

[1] مسند أحمد (٢/١٦٧) سنن الترمذي، رقم الحديث (٢١٤٢)

[2] مسند أحمد (٥/٢٣٦) سنن الترمذي، رقم الحديث (١٩٨٧)

[3] مسند أحمد (٤/٢٠٥) الأدب المفرد (٥٨٤) سنن أبي داود، رقم الحديث (٥٢٢٥)

اس کے بعد وہ لکھتے ہیں:

"یہ حدیث اس امر کی دلیل ہے کہ اعلیٰ اخلاق طبعی بھی ہو سکتے ہیں اور خود طبیعت کا حصہ بھی بنائے جا سکتے ہیں، لیکن طبعی ہونا بلاشبہہ خود طبیعت کا حصہ بنانے سے کہیں بہتر ہے، کیوں کہ اچھے اخلاق اگر طبعی ہوں تو انسان کی فطرت و سرشت بن جاتے ہیں، اس کو ان کا اظہار کرنے کے لیے کسی تکلف کی ضرورت نہیں ہوتی، لیکن یہ اللہ کا فضل ہے جسے وہ چاہے عطا کرے، مگر جو شخص ایسی طبیعت سے محروم ہو تو اس کے لیے ریاضت و محنت کے ذریعے اپنی طبیعت کا حصہ بنانا ممکن ہے۔"

امام آجری رحمہ اللہ "مهذب أدب النفوس" میں لکھتے ہیں:

"نفس گھوڑے کے خوب صورت بچے کی طرح ہے کہ جس کو دیکھنے والا دیکھتا رہ جاتا ہے، لیکن اس سے اس وقت تک فائدہ اٹھانا ممکن نہیں ہوتا، جب تک اس کو اچھی طرح سدھار نہ لیا جائے اور تہذیب و تربیت کے مراحل سے گزر کر سواری کے قابل نہ بنا لیا جائے، لیکن اس کی تربیت کے لیے گھوڑوں کا علم بھی ہونا چاہیے اور صبر و تحمل کا مادہ بھی۔"





احتیاطی تدابیر اور غصے کا علاج

1 توحیدِ الٰہی کو ذہن میں حاضر رکھنا:

حافظ ابن حجر رحمہ اللہ "فتح الباری" میں لکھتے ہیں:

"طوفی کا قول ہے: غصہ دور کرنے کا قوی ترین نسخہ ذہن میں حقیقی توحید کو حاضر رکھنا ہے، یعنی انسان یقین رکھے کہ اللہ کے سوا کوئی فاعل نہیں، اس کے علاوہ جو بھی فاعل اور کام کرنے والا ہے وہ حقیقت میں اس کا آلۂ کار ہے۔ جس کو کسی طرف سے کوئی تکلیف دہ امر پہنچے اور ذہن میں یہ حقیقت حاضر کرے کہ اگر اللہ تعالیٰ چاہتا تو اس انسان کو مجھے تکلیف پہنچانے کی قدرت نہ دیتا تو اس کا غصہ دور ہو جائے گا، اس حالت میں غصہ کرے گا تو اس کا غصہ اللہ تعالیٰ پر ہو گا جو بندگی کے خلاف ہے۔"

مزید لکھتے ہیں:

"اس سے غضب ناک انسان کو غصے کے وقت أعوذ باللہ پڑھنے کے حکم کا راز آشکارا ہوتا ہے، کیوں کہ وہ اس حالت میں اللہ تعالیٰ کی طرف توجہ کرے اور شیطان کے شر سے پناہ مانگے تو اس کے لیے مذکورہ حقیقت کو ذہن میں حاضر رکھنا ممکن ہوتا ہے، لیکن اگر وہ شیطان کے وسوسے میں پھنسا رہے تو پھر وہ اپنے ذہن میں کوئی بھی چیز حاضر رکھنے کی سکت نہیں رکھتا۔"[1]

[1] فتح الباري (١٣/٦٩٠)

2 اللہ تعالیٰ سے پناہ طلب کرنا:

انسان اسی سے پناہ اور سہارا مانگتا ہے جس کے بارے میں یقین ہوتا ہے کہ وہ اس کی ہر شر اور مصیبت میں حفاظت کرنے اور مکمل پناہ دینے پر قادر ہے، اس لیے بندے کو چاہیے کہ وہ ''استعاذہ'' (پناہ طلب کرنا) کے مفہوم کو اچھی طرح سمجھے، تاکہ وہ پناہ مانگے تو دل سے مانگے۔ اوپر سے أعوذ باللّٰہ کا وہ اثر نہیں ہوگا جو دل کے یقین کے ساتھ پڑھنے کے ساتھ ہوگا۔

اسی طرح استعاذہ خوف ناک مصیبتوں اور خطرناک پریشانیوں سے کیا جاتا ہے جو انسان کو گھیرے ہوئے ہوتی ہیں۔ انسان کی ساری زندگی دکھوں، پریشانیوں اور غموں سے عبارت ہے، جس سے ثابت ہوتا ہے کہ اس کو ہر وقت اپنے آقا و مولیٰ کی پناہ اور سہارے کی ضرورت رہتی ہے، اسی وجہ سے اللہ تعالیٰ نے ہمیں حکم دیا ہے کہ ہم شیطان مردود کے شر سے بچنے کے لیے اس سے پناہ مانگیں۔ ارشادِ ربانی ہے:

﴿وَإِمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطٰنِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللّٰهِ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ﴾ [حمٓ السجدة: ٣٦]

''اور اگر آپ کو شیطان کی طرف سے کوئی وسوسہ ابھارے تو اللہ کی پناہ مانگیے، یقیناً وہ خوب سننے والا، خوب جاننے والا ہے۔''

علامہ قاسمی اس آیت کی تفسیر میں لکھتے ہیں: ''یعنی شیطان تمھارے دل میں کوئی وسوسہ ڈال دے، لوگوں کی کسی کم عقلی کی وجہ سے تمھارے غصے کو بھڑکا دے اور تجھ کو عفو و درگزر کو چھوڑ کر سخت رویہ اپنانے پر مجبور کر دے تو اس کے وسوسے کو دور کرنے کے لیے اللہ کی پناہ مانگ، وہ تمھاری دعا اور طلبِ پناہ کو سننے والا ہے۔''[1]

---

[1] محاسن التأويل (٥/ ٢٤٣ـ ط: دار الكتب العلمية).

نبی مکرم ﷺ نے بھی غصے کے وقت اللہ کی پناہ مانگنے کا حکم دیا ہے، تا کہ غصہ ٹھنڈا ہو جائے۔ صحیح بخاری و مسلم میں حدیث ہے کہ دو آدمی نبی اکرم ﷺ کی موجودگی میں آپس میں گالی گلوچ کرنے لگے تو ایک کا منہ غصے کی وجہ سے لال بھبھوکا ہو گیا، آنحضرت ﷺ نے فرمایا:

''میں ایک کلمہ جانتا ہوں، اگر یہ کہے تو اس کا غصہ جاتا رہے، اس کو "أعوذ باللّٰہ من الشیطان الرجیم" پڑھنا چاہیے۔''

صحابہ نے کہا: تم رسول اللہ ﷺ کی بات نہیں سن رہے، اس نے کہا: میں پاگل نہیں ہوں۔''[1]

امام نووی رحمہ اللہ اس حدیث کی شرح میں لکھتے ہیں:

''اس سے ثابت ہوتا ہے کہ جو غصہ راہِ حق میں نہ ہو وہ وسوسہ ہوتا ہے، اس لیے ایسے انسان کو "أعوذ باللّٰہ من الشیطان الرجیم" پڑھنا چاہیے، تا کہ اس کا غصہ جاتا رہے۔''

جہاں تک اس آدمی کی بات ہے، جس نے جواب میں کہا تھا: میں پاگل نہیں ہوں، تو یہ اس کی ناسمجھی اور دین سے ناواقفیت کی علامت ہے۔ یہ کوئی منافق یا دیہاتی تھا جو انوارِ شریعت سے بے بہرہ تھا اور یہ سمجھتا تھا کہ تعوذ (أعوذ باللّٰہ) پڑھنا پاگل پن کے علاج کے لیے ہے۔ وہ یہ نہیں جانتا تھا کہ غصہ بھی شیطانی وسوسہ اور اس کی اکساہٹ ہے، جس کی وجہ سے انسان حالتِ اعتدال سے نکل جاتا ہے، دل میں حسد کینہ چھپا لیتا ہے اور زبان سے برا بولتا ہے۔[2]

ایک دوسری حدیث میں ہے: ''غصہ شیطان کی طرف سے ہے۔''

---

1. صحيح البخاري، رقم الحديث (٣٢٨٢) صحيح مسلم، رقم الحديث (٢٦١٠)
2. شرح النووي على صحيح مسلم (١٦/٣٠٥٤، ٣٠٥٥۔ ط: دار التقوى)، وتحفة الأحوذي (٨/٤٥٢۔ ط: در الحديث).

یعنی شیطان اس کا وسوسہ اور اس کا خیال ڈالتا ہے اور اس پر اکساتا ہے اور اس کو خوب صورت بنا کر پیش کرتا ہے، ایسی حالت میں شیطان لعین کے مکر اور سازش کا مقابلہ کرنے کے لیے کار آمد ہتھیار تعوذ ہے۔ تعوذ کا مطلب ہے اللہ تعالیٰ کی پناہ اور سہارا ڈھونڈنا، اس وجہ سے انسان ان آیات اور احادیث کو بھی ذہن میں لے آتا ہے جو غصہ پی جانے کے ثواب کے متعلق وارد ہوئی ہیں، نیز انسان اپنے ذہن میں یہ بھی حاضر کر لیتا ہے کہ اللہ تعالیٰ اس کی اس عتاب زدہ انسان پر قدرت رکھنے سے زیادہ قدرت رکھتا ہے، جس کی وجہ سے لامحالہ اس کا غصہ ٹھنڈا ہو جاتا ہے۔[1]

چونکہ غصہ شیطان کی طرف سے ہوتا ہے، اس لیے تعوذ غصے کو ٹھنڈا کر دیتا ہے۔ جو آدمی غصے کے وقت فوراً تعوذ پڑھتا ہے اور اللہ تعالیٰ کی پناہ مانگتا ہے، اس کا غصہ بڑھنے سے رک جاتا ہے، لیکن اگر وہ اپنے غصے کو سرکش ہونے دے تو پھر وہ کسی کی نصیحت کو خاطر میں نہیں لائے گا اور دوسرے آدمی کے غصے کو بھی خوب بھڑکائے گا۔

شیطان انسان کے غصے کی حالت اور اس کے کمزور ارادے سے فائدہ اٹھاتا ہے اور وہ غضب ناک انسان کو غصے میں مزید سرکش بنانے کے لیے کئی طرح کے وسائل اختیار کرتا ہے، جیسے: دل میں خیال ڈالنا، دل میں غصے کو خوب صورت بنا کر پیش کرنا، وسوسہ ڈالنا، ڈرانا، غیرت جگانا، تمنائیں جگانا، آواز اور شکل کے ساتھ اکسانا، تاکہ یہ انسان ٹھنڈا نہ ہونے پائے اور کسی نہ کسی صغیرہ یا کبیرہ گناہ کا مرتکب ہو جائے۔ تعوذ شیطان کے ان تمام دروازوں کو بند کر دیتا ہے اور غصے کی آگ جلدی ٹھنڈی ہو جاتی ہے، کیوں کہ اس کو مزید ایندھن نہیں ملتا۔

---

[1] فیض القدیر (۱/ ٤٧٠۔ تحت الحدیث: ٧٧٠).

گویا جب انسان تعوذ پڑھتا ہے تو وہ دوسرے فریق سے یہ بالواسطہ کہتا ہے کہ یہ معاملہ مجھے غصے میں مبتلا کر رہا ہے، لہٰذا تو رک جا اور مزید آگے نہ بڑھ، تاکہ معاملہ یہیں دفن ہو جائے اور غصے کی آگ نہ بھڑکے۔[1]

3 غصے کا علاج ......نماز:

انسان کو زندگی میں بہت ساری پریشانیوں اور الجھنوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے، جن کے نتیجے میں وہ زود غضبی، اعصابی تناؤ اور ڈپریشن کا شکار ہو جاتا ہے۔

یہ تمام عوارض انسان کی صحت پر برا اثر ڈالتے ہیں، وہ بلڈ پریشر، شوگر، دل کے امراض اور دیگر کئی مسائل و عوارض میں مبتلا ہو جاتا ہے، جو دو حصوں پر مشتمل ہوتا ہے:

1. مکمل آرام اور ستانے کی مشق۔
2. انسان کے ردِ عمل کو کم کرنے کی مشق۔

ڈاکٹر ایسے مریضوں کا نفسیاتی علاج کرنے کو ترجیح دیتے ہیں، کئی نشستوں میں مریض کو اپنے اعصاب کو ڈھیلا چھوڑ کر سانس کی مشق کروائی جاتی ہے، تاکہ اس کے اعصاب اور اس کا ذہن پرسکون ہو جائے، اس طرح کی نشستوں میں تربیت دینے کے بعد مریض کے غصے کو کئی طرح سے بھڑکایا جاتا ہے، پھر اس کو آرام، سانس اور مراقبے کی مشق کے ذریعے سے اعصاب پر قابو پانے کی مشق کروائی جاتی ہے، اس طرح آہستہ آہستہ وہ اپنے اعصاب پر قابو پانا سیکھ جاتا ہے اور اپنے ردِ عمل اور غصے پر کنٹرول کر لیتا ہے۔ نماز دن میں پانچ مرتبہ ان دونوں طریقوں پر عمل کرنے کا بہترین موقع مہیا کرتی ہے۔

---

[1] منهج السنة النبوية في التربية النفسية (٢١٤:٢١٦) بتصرف، د: حسين محمد حسين، ط: دار السلام.

مثال کے طور پر انسان نماز سے پہلے کسی وجہ سے غصے میں بھڑکا ہوتا ہے، اذان ہوتی ہے اور وہ وضو کر کے مسجد میں داخل ہوتا ہے اور نماز شروع کر دیتا ہے، جس کے ساتھ ہی وہ نفسیاتی اطمینان وسکون کی حالت میں داخل ہو جاتا ہے، اس کے نفس کو قرار آ جاتا ہے اور انسان کا غصہ، ردِعمل اور زود رنجی آہستہ آہستہ کم ہوتی جاتی ہے۔ وہ جب نماز سے فارغ ہو کر مسجد سے نکلتا ہے تو سب کچھ بھول چکا ہوتا ہے اور ایسے ہوتا ہے، جیسے اس کو غصہ آیا ہی نہ ہو، اس طرح انسان کو روز مرہ کی زندگی میں جن چھوٹے چھوٹے بھڑکانے والے واقعات کا سامنا کرنا پڑتا ہے، ان پر اس کا ردِعمل کم ہوتا جاتا ہے اور نماز کے ذریعے اپنے روزانہ کے مسائل کا نفسیاتی علاج ڈھونڈ لیتا ہے۔ اللہ تعالیٰ کے اس فرمان: ﴿وَاسْتَعِيْنُوْا بِالصَّبْرِ وَالصَّلٰوةِ﴾ [البقرة: ٤٥] ''اور صبر اور نماز کے ساتھ مدد طلب کرو۔'' کا ایک مطلب یہ بھی ہے۔

چنانچہ نماز نفسیاتی راحت کا باعث، روحانی اطمینان کا سامان اور انسان کو اس غفلت سے محفوظ رکھتی ہے جو اس کو اس کے مقصدِ حیات سے غافل کر دیتی ہے۔

اگر نفسیاتی معالج اس حقیقت کو سمجھ جائیں تو وہ اپنے مریضوں کے علاج میں سب سے پہلے نماز کا علاج تجویز کریں، کیوں کہ نماز روحانی غذا اور صحت مند مدافعاتی دوا ہے، جو خالقِ انسان نے مسلمان کے لیے فرض قرار دی ہے، اس کے اسرار و رموز سے اللہ تعالیٰ کے سوا کوئی واقف نہیں۔ یہ روحانی پیاس بجھاتی ہے، نفس کو وہ راحت، آرام اور سکون پہنچاتی ہے جو دنیا کی کوئی نشہ آور چیز یا مسکن دوا بھی نہیں پہنچا سکتی۔ لوگ ڈاکٹروں کے محدود تجربات کے باوجود ان کے مشوروں کو دل و جان سے تسلیم کرتے ہیں اور ان سے کبھی انحراف کی

نہیں سوچتے، لیکن اللہ رب العزت کے بارے میں لوگوں کا کیا خیال ہے، جس نے ہر چیز کو اس کی شکل وصورت بخشی، پھر راستہ دکھایا:

﴿قَالَ رَبُّنَا الَّذِیْٓ اَعْطٰی كُلَّ شَیْءٍ خَلْقَهٗ ثُمَّ هَدٰی﴾ [طٰہٰ: ٥٠]

''اس (موسیٰ) نے کہا: ہمارا رب وہ ہے جس نے ہر شے کو اس کی شکل وصورت دی، پھر ہدایت دی۔''

﴿اَلَا یَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِیْفُ الْخَبِیْرُ﴾ [الملك: ١٤]

''بھلا وہ نہ جانے گا جس نے (سب کو) پیدا کیا اور وہی باریک بین، بہت باخبر ہے۔''

وہ اللہ کہتا ہے:

﴿اَلَّذِیْنَ اٰمَنُوْا وَ تَطْمَىِٕنُّ قُلُوْبُهُمْ بِذِكْرِ اللّٰهِ اَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَىِٕنُّ الْقُلُوْبُ﴾ [الرعد: ٢٨]

''جو لوگ ایمان لائے اور ان کے دل اللہ کے ذکر سے اطمینان پاتے ہیں، آگاہ رہو! اللہ کے ذکر ہی سے دل اطمینان پاتے ہیں۔''

علامہ ڈاکٹر محمد بن اسماعیل مقدم حفظہ اللہ لکھتے ہیں:

''نماز میں کئی طرح کے نفسیاتی امراض کی شفا ہے، جیسے: غصہ، پریشانی، گھبراہٹ وغیرہ۔ اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

﴿اِنَّ الْاِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوْعًا﴾ [المعارج: ١٩]

''بلاشبہ انسان تھڑ دلا بنایا گیا ہے۔''

اس طرح احساسِ گناہ کی الجھن (Sin Complex) ہے۔ اللہ تعالیٰ نے نماز کو اس پیچیدہ بیماری کا علاج قرار دیا ہے، ارشادِ ربانی ہے:

﴿وَ اَقِمِ الصَّلٰوةَ طَرَفَيِ النَّهَارِ وَ زُلَفًا مِّنَ الَّيْلِ اِنَّ الْحَسَنٰتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّاٰتِ ذٰلِكَ ذِكْرٰى لِلذّٰكِرِيْنَ﴾ [هود: ١١٤]

''اور آپ نماز قائم کریں دن کی دونوں طرفوں (صبح و شام) اور رات کی کچھ گھڑیوں میں، بے شک نیکیاں برائیوں کو لے جاتی ہیں۔ یہ (اللہ کا) ذکر کرنے والوں کے لیے نصیحت ہے۔''

نماز گناہوں کا کفارہ، بدیوں کو مٹانے والی اور نافرمانیوں کو دھونے والی ہے۔ یہ احساسِ کمتری کی الجھن سے بھی چھٹکارہ دیتی ہے، کیوں کہ تمام نمازی ایک صف میں اللہ تعالیٰ کے حضور کھڑے اور سربسجود ہوتے ہیں، کسی کو کسی پر تقوے کے سوا کوئی فوقیت نہیں ہوتی۔ تمام کے تمام کامیاب جماعت سے نسبت رکھتے ہیں جو زمان و مکان کی قید سے ماورا ہے۔ ہر کوئی اپنی اپنی جگہ اپنے اپنے ملک اور علاقے سے کہہ رہا ہوتا ہے: ''السلام علینا و علیٰ عباد اللّٰه الصالحین'' ''ہم پر اور اللہ کے نیک بندوں پر سلامتی ہو۔'' اس وجہ سے نمازی کے دل میں امید اور اعتماد کی کرنیں پھوٹتی ہیں، ناامیدی کا قلع قمع ہو جاتا ہے، کیوں کہ وہ اللہ تعالیٰ کے نیک بندوں کی لڑی اور جماعت کے ساتھ منسلک ہو جاتا ہے۔

نماز سینہ کھول دیتی ہے اور سینے سے غصہ دور کر دیتی ہے۔ اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

﴿وَ لَقَدْ نَعْلَمُ اَنَّكَ يَضِيْقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُوْلُوْنَ ۝ فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَ كُنْ مِّنَ السّٰجِدِيْنَ﴾ [الحجر: ٩٧، ٩٨]

''اور یقیناً ہم جانتے ہیں کہ جو کچھ وہ کہتے ہیں اس سے آپ کا سینہ (دل) تنگ ہوتا ہے۔ آپ اپنے رب کی حمد کے ساتھ تسبیح کریں اور

سجدہ گزاروں میں ہو جائیں۔''

اس آیتِ مبارکہ سے واضح ہوتا ہے کہ جو شخص اس طرح نماز ادا کرتا ہے، جس طرح اس کا حق ہے، وہ جب نماز سے فارغ ہوتا ہے تو اپنے آپ کو ہلکا پھلکا اور ہر بوجھ سے آزاد محسوس کرتا ہے اور ایک ناقابلِ بیان راحت، روحانی انبساط اور جسمانی نشاط کے احساس سے آشنا ہوتا ہے کہ اس کا نماز ختم کرنے کو دل نہیں کرتا، کیوں کہ یہ مسلمان کی آنکھوں کی ٹھنڈک، اس کی روح کا چین، اس کے دل کی جنت اور دنیا میں اس کو آزاد سانس لینے کی فضا مہیا کرتی ہے۔ وہ اپنے کو قید اور جکڑ میں محسوس کرتا ہے، جیسے ہی نماز شروع کرتا ہے، آزاد اور پرسکون فضاؤں میں اڑنے لگتا ہے۔

اللہ کے محبوب بندے نماز میں راحت کا سامان ڈھونڈتے ہیں، ان کے امام، قائد اور نبی اکرم ﷺ بھی حضرت بلال رضی اللہ عنہ سے کہا کرتے تھے:

''اے بلال! اقامت کہہ اور ہمارے دل کو راحت پہنچا۔''[1]

رسول اللہ ﷺ کا فرمان ہے:

''میری آنکھوں کی ٹھنڈک نماز میں رکھی گئی ہے۔''

ایک عیسائی عالم کاریل کہتا ہے:

''آج تک انسانی نشاط اور چستی کو پیدا کرنے والی جتنی چیزیں متعارف کروائی گئی ہیں، نماز سے بڑھ کر کوئی نہیں، اس کا انسان کی نفسیات پر گہرا اثر پڑتا ہے اور یہ نفسیاتی امراض سے بچانے کا سب سے اہم ذریعہ ہے۔''

نبی اکرم ﷺ کو جب کوئی اہم اور پریشان کرنے والا معاملہ پیش آتا تو

[1] مسند أحمد (٣/١٢٨) سنن النسائي ، رقم الحديث (٣٩٣٩) والحاكم (٢/١٦٠) لماذا نصلي؟ للشيخ الدكتور محمد بن أحمد بن اسماعيل (ص: ٣٤-٣٦) بتصرف و زيادة.

آپ ﷺ نماز شروع کر دیتے۔ حضرت علی رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں:

"بدر کی رات ہم نے دیکھا کہ ہر شخص سویا ہوا ہے، لیکن رسول اللہ ﷺ جاگ رہے تھے، درخت کے پاس نماز پڑھ رہے تھے اور صبح تک دعا کرتے رہے۔"

نماز کشائشِ رزق کا باعث، صحت کی ضامن، دافعِ بلا و امراض، مقوی دل، چہرے کے لیے جلا کار، نفس کے لیے فرحت بخش، سستی کش، نشاط خیز، قوتوں کی ضامن، شرح صدر کا کارن، روح کی غذا، دل کی روشنی، روح کی حافظ، انتقامِ الٰہی سے بچانے والی، برکت لانے والی، شیطان کو بھگانے والی اور رحمان کے قریب کرنے والی ہے۔

اس کی دل اور بدن کی صحت برقرار رکھنے اور دنیا کی مصیبتوں کو دور کرنے میں عجیب تاثیر ہے، کیوں کہ نماز انسان کا اللہ تعالیٰ کے ساتھ براہِ راست تعلق جوڑ دیتی ہے۔ یہ تعلق جتنا گہرا اور مضبوط ہوتا جاتا ہے، اچھائیوں اور بھلائیوں کے دروازے اتنے ہی کھلتے اور برائیوں کے راستے بند ہوتے جاتے ہیں اور انسان پر راحت، صحت، عافیت، مالداری، نعمتوں، خوشیوں اور عطاؤں کی بارش ہونا شروع ہو جاتی ہے۔[1]

4 غصے کا علاج ...... روزہ:

اسلام انسانی نفس کو اخلاقی بلندی پر فائز کرنے اور قوتِ غضب پر غلبہ پانے کے لیے صرف راہنمائی پر مبنی باتوں اور ناصحانہ اقوال ہی پر اکتفا نہیں کرتا، بلکہ روزے کی صورت میں ایک عملی اور تدریجی پروگرام بھی پیش کرتا ہے۔ یہ روزے کا پروگرام اس انسانی جبلت کی ناک میں نکیل ڈال کر اس کو اعتدال کی

[1] زاد المعاد (٤/٣٠٥)

راہ پر چلانے کی ضمانت مہیا کرتا ہے۔

جب انسان پرسکون اور مطمئن ہو اور نفسیاتی صحت و سلامتی سے بہرہ ور ہو تو اس کے جسم میں ہارمونز کا توازن برقرار رہتا ہے، لیکن جیسے ہی خون میں اس کی مقدار بڑھ جائے تو نفسیاتی برہمی اور غصے پر مبنی ردِ عمل کا امکان بڑھ جاتا ہے۔

محققین نے ثابت کیا ہے کہ روزہ جسم میں مختلف ہارمونز کے پیدا کرنے کو منظّم اور مرتب کرنے کی عجیب قدرت رکھتا ہے، انھی ہارمونز میں سے ایک غصے کا ہارمون بھی ہے۔ روزہ اس نقطہ نظر کے مطابق بھڑکنے والے جذبات کو ٹھنڈا کرتا ہے، اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ روزے کا نفسیاتی اور غصے کی قوت کا توڑ کرنے میں کتنا اہم کردار ہے، کیوں کہ روزہ اعصابی دباؤ میں کمی لاتا ہے، جس نے بہت سارے لوگوں کی زندگیوں کو بے مزہ کر دیا ہے، روزہ انسان کو اطمینان، شرح صدر اور نفسیاتی سکون پہنچاتا ہے، جس کی وجہ سے جسم میں پھیلائے ہوئے اعصابی نظام کا سارا نیٹ ورک آرام اور سلامتی کی حالت میں رہتا ہے۔

انسانی عقل اور اعصابی نظام روز مرہ کے بہت سارے معاملات میں مشغول رہنے اور انسانی جھگڑوں کی وجہ سے تھک جاتے ہیں۔ آدمی کو آرام کے لیے چھٹی اور وقفے کی ضرورت ہوتی ہے، تاکہ وہ ہر طرح کے دباؤ سے نجات حاصل کر سکے اور غصے کے اسباب سے دور رہ سکے۔

یہاں ماہِ رمضان کا کرم اور فیاضی کھل کر سامنے آتی ہے جو جسم کو بہترین راحت اور وقفہ مہیا کرتا ہے جو مادی زندگی اور اس کے مسائل سے دور رہ کر اپنے نفس کی بالیدگی کرتا ہے، نفس پرسکون ہو جاتا ہے اور اعصابی نظام تازہ ہو کر اپنا کام کرنا شروع کر دیتا ہے۔

تحقیقات سے ثابت ہوا ہے کہ روزہ اعصابی نظام کو اس حد تک پرسکون کر دیتا ہے کہ پریشانی، اضطراب اور تناؤ کو بالکل مٹا دیتا ہے اور جسم کے اکڑے ہوئے عضلات کو ریلیکس (Relax) کر دیتا ہے۔

روزے کی اصل قوت اعصاب کو ٹھنڈا کرنے میں مضمر ہے، جو اس کو قلق، تناؤ اور غصے سے راحت پہنچاتا ہے۔ یہ تمام حالتیں بے خوابی کا سبب بنتی ہیں، لیکن جب انسان کے اندرونی اعصاب پرسکون ہو جاتے ہیں تو وہ آرام اور چین کی نیند سوتا ہے۔

یہ حالت روزے دار کو غصے کے اسباب کا جواب دینے سے روکتی ہے اور وہ اس کو چھوڑنے کا عادی ہو جاتا ہے، کیوں کہ انسان ایک مہینے کی مسلسل مشق سے برائی کا جواب نہ دینے کی تربیت حاصل کر لیتا ہے، پھر اس کے لیے سارا سال غصے کے اسباب کا جواب نہ دینا اور لوگوں پر دست درازی سے گریز کرنا آسان ہو جاتا ہے۔ اسی طرح یہ حدیث شریف:

''جب تم میں سے کسی کا روزہ ہو تو وہ شور وغل نہ کرے اور برا نہ بولے، اگر کوئی اس کو گالی دے تو وہ جواب دے: میں نے روزہ رکھا ہوا ہے۔''[1]

اگر انسان کو روزے کی حالت میں پاک بیانی اور حسنِ اخلاق پر اکساتی ہے تو بالخصوص اس کے ساتھ ساتھ اپنے ردِ عمل، برہمی اور زود رنجی کو قابو کرنے اور غصے سے دور رہنے کی ترغیب بھی دیتی ہے۔

روزہ دار جو بھوک اور پیاس کو دبا کر مغلوب کر لیتا ہے، وہ روزے کے ساتھ اپنے غصے کے جذبات کو دبانے کی صلاحیت بھی رکھتا ہے، لہٰذا روزے کے کتنے جسمانی، نفسیاتی اور روحانی فوائد ہیں جو روزہ دار ثواب کے

[1] صحیح البخاري، رقم الحدیث (۱۹۰٤) صحیح مسلم، رقم الحدیث (۱۱۵۱)

ساتھ ساتھ حاصل کر لیتا ہے، اس سے معلوم ہوا کہ روزہ رحمت اور انسان پر اللہ تعالیٰ کا احسان ہی احسان ہے۔[1]

5 نیک کاموں میں شرکت کر کے غصے کا علاج:

نیک اور فلاحی کاموں میں شرکت کرنا قابلِ مذمت غصے سے نجات دلانے کا ایک اہم ذریعہ ہے، چہ جائیکہ انسان اکتاہٹ محسوس کرے اور ہر وقت ہر کسی سے لڑتا بھڑتا رہے، وہ اچھے کاموں میں شرکت کرے، اس کے ساتھ اس کو دنیا و آخرت میں عظیم فوائد حاصل ہوں گے اور ساتھ ہی ساتھ غصے کی بھی اصلاح ہو جائے گی۔ ان نیک کاموں میں سب سے عظیم الشان کام اللہ تعالیٰ کے دین کی دعوت دینا ہے، کیوں کہ داعیِ دین کثرت کے ساتھ قرآنی آیات اور سلف صالحین کی سیرت و اخلاق کا مطالعہ کرتا رہتا ہے جو اس کو اپنے نفس کی تہذیب میں مدد فراہم کرتا ہے۔

اسی طرح جمعہ اور جماعت میں شرکت کرنا، مسلمانوں کے ساتھ اٹھنا بیٹھنا، اپنے آپ کو امت کا ایک فرد سمجھنا، لوگوں کے کام آنا، ان کے ساتھ ہمدردی کا اظہار کرنا، ان کے ساتھ دکھ سکھ میں شریک ہونا، اپنے مال منصب، تعلقات اور صلاحیتوں سے دوسروں کو فائدہ پہنچانا اور ان کے دکھ کم کرنے میں حصہ ڈالنا، غریبوں، مسکینوں، مانگنے والوں اور مصیبت میں پھنسے ہوئے انسانوں کی مدد کرنا، مہمانوں مسافروں کی خدمت کرنا، رشتے داروں کے ساتھ ملنا جلنا، بیماروں کی عیادت کرنا، فوت ہونے والے کا جنازہ پڑھنا، لواحقین کی غم گساری کرنا، یتیموں بیواؤں کا خیال کرنا، الغرض فلاح و بہبود اور خیر خواہی کی ناقابلِ شمار صورتیں ہیں، لوگوں کے ساتھ اٹھنا بیٹھنا،

---

[1] الصوم في مواجهة الغضب، للدكتور فوزي الفيشاوي۔ مجلة الفيصل (عدد ٢٥٥)، و المعاني النفسية لشهر رمضان، للأستاذ العربي الفاسي.

ان کی غمی اور خوشی میں شریک ہونا، نیکی کی مجالس میں بیٹھنا، جائز کھیل کھیلنا، ورزش کرنا، گھڑ سواری کرنا اور تیراکی کرنا؛ یہ تمام امور انسان کی طاقت کو مثبت رخ میں پھیر دیتے ہیں اور اس کے داخلی اضطراب اور غصے کو چوس لیتے ہیں۔

6 حج و عمرہ ادا کر کے غصے کا علاج کرنا:

پروفیسر عثمان نجاتی اپنی کتاب ''نفسیات اور حدیثِ نبوی'' میں لکھتے ہیں:

''حج انسان کو مشقتیں اٹھانے پر صبر کی تعلیم دیتا ہے، اس کو نفس کے ساتھ جہاد کرنے اور خواہشات کو قابو کرنے کی تربیت دیتا ہے، کیوں کہ حاجی اپنی بیوی سے مباشرت کر سکتا ہے نہ کسی کے ساتھ جھگڑا کر سکتا ہے، کسی کو تکلیف دے سکتا ہے نہ کسی کو گالی دے سکتا ہے اور وہ ایسا کوئی کام نہیں کرتا جو اللہ تعالیٰ کو غصہ دلا دے۔''

حج تکبر، خود نمائی، خود پسندی اور لوگوں سے اپنے آپ کو بڑا سمجھنے کی بیماری کا علاج کرتا ہے اور یہ تمام امور غصہ پیدا کرنے والے ہیں۔

اس روحانی اور وجدانی موقع پر انسان کا اللہ تعالیٰ کے ساتھ تعلق مضبوط ہو جاتا ہے اور وہ قلبی سکون اور نفسیاتی راحت اور روحانی خوشی محسوس کرتا ہے۔ حج و عمرے میں انسان اپنے دل سے نفرت، حسد، کینے اور غصے کو مٹا دیتا ہے اور لوگوں کے ساتھ محبت بھرے تعلقات قائم کر لیتا ہے۔ حج انسان کے احساسِ گناہ کا بھی علاج کرتا ہے، کیوں کہ اللہ تعالیٰ کی بارگاہ میں حج قبول ہونے کا ثواب تمام تر گناہوں کی مغفرت ہے، اس طرح انسان گناہ کے احساس سے چھٹکارہ پا لیتا ہے اور اس کا دل روحانی خوشی سے معمور و مسرور ہو جاتا ہے اور اس کا نفس غصے سے نجات پا لیتا ہے۔

7 آبِ زم زم پینا:

آبِ زم زم عظیم الشان اور جلیل القدر پانی ہے، جو تمام پانیوں کا سردار

ہے، اس کی مسلمانوں کے نزدیک بہت زیادہ قدر و قیمت اور تقدس ہے، اس کو حضرت جبرائیل علیہ السلام نے کھودا اور اللہ تعالیٰ نے حضرت اسماعیل علیہ السلام کو پلایا۔

حدیث سے ثابت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے حضرت ابوذر رضی اللہ عنہ سے کہا، جو چالیس دن تک کعبے کے پردے میں چھپے رہے اور صرف زم زم پر گزارہ کرتے رہے:

''اس کا پینا کھانے کا متبادل ہے اور بیماری سے شفا۔''[1]

حضرت جابر رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

''زم زم کا پانی ہر اس کام کے لیے ہے جس مقصد کے لیے پیا جائے۔''[2]

امام ابن القیم رحمہ اللہ فرماتے ہیں:

''میں نے اور کئی دوسرے لوگوں نے زم زم کے پانی کے کئی عجیب کرشمے دیکھے ہیں۔ مجھے اللہ تعالیٰ نے اس کے ساتھ کئی عجیب بیماریوں سے شفا بخشی ہے۔''[3]

امام شوکانی رحمہ اللہ کا قول ہے:

''اس حدیث میں دلیل ہے کہ زم زم کا پانی پینے والے کو اس کی نیت اور مقصد کے مطابق فائدہ دیتا ہے، خواہ وہ کوئی دنیا کا کام ہو یا آخرت کا۔''[4]

امام سفیان ثوری رحمہ اللہ فرماتے ہیں:

---

① صحيح مسلم، رقم الحديث (٢٤٧٣) والزيادة عند الطيالسي، كما في صحيح الجامع (٢٤٣٥)

② مسند أحمد (٣٥٧/٢) سنن ابن ماجه، رقم الحديث (٣٠٦٢) و ابن أبي شيبة في المصنف (٩٥/٨) والبيهقي في السنن (٣٥٧/٥) الترغيب الترهيب (٢١٠/٢)

③ زاد المعاد (٣٥٩/٤، ٣٦١)

④ نيل الأوطار (١٠٥/٥)

”دعا اور دم نیت کے ساتھ فائدہ دیتے ہیں، کیوں کہ نیت بندے تک اشیائے عناصر کو پہنچا دیتی ہے اور نیت اتنی صاف ہوتی ہے، جتنا دل صاف اور پاکیزہ اور اللہ تعالیٰ کی طرف متوجہ ہوتا ہے، پھر نیت کا تعلق انسان کی عقل و معرفتِ الٰہی کے ساتھ بھی ہوتا ہے۔ یہ تعلق جتنا گہرا ہوتا ہے، دل اتنا ہی اللہ تعالیٰ کی طرف اڑ کر جاتا ہے، لہٰذا زم زم پینے والے کا یہی حال ہے، جتنا یقینِ محکم ہوگا، اتنا ہی نتیجہ خیز ثابت ہوگا۔“

اس حدیث کا مطلب ہے انسان جس نیت سے زم زم پیے گا اس کا وہ کام ہو جائے گا۔ علمائے کرام اور اولیاے عظام نے اپنی دینی اور دنیاوی حاجتوں کے لیے اس کا تجربہ کیا ہے اور اس کو مفید پایا ہے۔

کسی نے علم حاصل کرنے کی نیت سے اس کو پیا، کسی نے کوئی مفید اور نادر کتاب تصنیف کرنے کی نیت سے اس کو پیا، کسی نے حافظہ تیز کرنے کی نیت سے پیا، کسی نے بیماریوں سے شفایابی کی نیت سے پیا، کسی نے قیامت کے دن کی پیاس سے نجات پانے کی نیت سے پیا اور ہر ایک نے اپنی اپنی نیت کے مطابق اپنی مراد پائی (تفصیل کے لیے دیکھیں: فيض القدير، تهذيب الاسماء، سير أعلام النبلاء، تاريخ بغداد، البدر الطالع، الضوء اللامع، مدارج السالكين وغيره)

اس سے ثابت ہوتا ہے کہ اگر کوئی انسان غصیلی طبیعت کا مالک ہو اور وہ غصے سے نجات پانا چاہتا ہو تو وہ اس نیت کے ساتھ زم زم پیے، اللہ تعالیٰ اس کے غصیلے پن کو دور کر دیں گے اور اس کے اخلاق کی اصلاح فرما دیں گے۔

8 غصے کا علاج ...... کثرتِ ذکرِ الٰہی:

ذکر دلوں کی زندگی اور روحوں کی تابندگی ہے۔ ذکر دنیا و آخرت کی سعادت،

دلوں کا نور، وجود کا ثبوت، قبروں کی روشنی اور دنیا و آخرت میں نجات کا ضامن ہے۔

ذکر کے ساتھ اللہ تعالیٰ دل میں ٹھہراؤ، اطمینان اور کشادگی پیدا کرتے ہیں اور غصہ دور کر دیتے ہیں، کیوں کہ ذکر میں انسان اللہ تعالیٰ پر توکل اور اعتماد کا اعتراف کرتا ہے، اس کے بارے میں حسنِ ظن رکھتا ہے اور اس کی طرف سے آسانی کی امید رکھتا ہے۔

امام ابن القیم رحمہ اللہ فرماتے ہیں کہ اللہ تعالیٰ کے ذکر کی پانچ اقسام ہیں:

1. اللہ تعالیٰ کے اسما و صفات کا ذکر کرنا اور اس کی تعریف کرنا۔
2. زبان سے سبحان الله، الحمدلله، الله أكبر، لا إله إلا الله وغیرہ کی طرح کے اذکار پڑھنا۔
3. اللہ تعالیٰ کے احکام، اوامر، نواہی کا ذکر کرنا۔ یہ کام داعیِ دین لوگوں کو دین کی دعوت دینے اور دین کے احکام سکھاتے وقت کرتا ہے۔
4. قرآن کریم کی تلاوت کرنا اور اس کی آیات پر تدبر اور غور و فکر کرنا۔
5. استغفار و دعا کرنا اور گڑگڑانا۔[1]

حضرت عکرمہ رضی اللہ عنہ اس آیت: ﴿وَ اذْكُرْ رَّبَّكَ اِذَا نَسِيْتَ﴾ [الكهف: ٢٤] ''اور جب آپ بھول جائیں تو اپنے رب کو یاد کریں۔'' کی تفسیر میں فرماتے ہیں: ''جب تم غصے میں آؤ تو اپنے رب کا ذکر کرو۔''

دوسری جگہ اللہ تعالیٰ ارشاد فرماتے ہیں:

﴿اِنَّ الَّذِيْنَ اتَّقَوْا اِذَا مَسَّهُمْ طٰٓئِفٌ مِّنَ الشَّيْطٰنِ تَذَكَّرُوْا فَاِذَا هُمْ مُّبْصِرُوْنَ﴾ [الأعراف: ٢٠١]

[1] جلاء الأفهام (٥٢٠) والوابل الصيب (٢١٦) ومدارج السالكين (٢/٤٤٨)

''بے شک جن لوگوں نے تقویٰ اختیار کیا جب انھیں شیطان کی طرف سے کوئی وسوسہ آلیتا ہے تو وہ چونک پڑتے ہیں، پھر وہ یکا یک سوجھ بوجھ والے ہو جاتے ہیں۔''

انسان جب اللہ تعالیٰ کا ذکر کرتا ہے تو وہ بے ہودہ گوئی اور فحش گفتاری سے اجتناب کرتا ہے، اس کا دل ذکرِ الٰہی کی وجہ سے زندہ ہو جاتا ہے، جو اس کو غصے کی ہلاکت خیزیوں اور تباہ کاریوں سے بچا کر رکھتا ہے۔

ذکر انسان کے دل کو اطمینان اور راحت مہیا کرتا ہے، شیطان کو بھگا دیتا ہے اور اس کا زور توڑ دیتا ہے، فرمانِ نبوی ہے:

''انسان کو شیطان سے صرف ذکرِ الٰہی بچا کر رکھتا ہے۔''[1]

غصہ شیطان کی طرف سے ہوتا ہے۔ ذکرِ الٰہی کے اس عظیم الشان فائدے کو دیکھتے ہوئے اب نفسیاتی معالج اس کو غصے کا علاج کرنے کے لیے بھی استعمال کرتے ہیں اور وہ اپنے مریضوں کو مختلف نشستوں میں قرآن کریم کی تلاوت سنوا کر ان کو منفی اور تخریبی قسم کے افکار اور سوچوں کو روکنے اور اپنی صلاحیتوں اور مثبت تفکیر کو پروان چڑھانے کے لیے مشقیں کرواتے ہیں، جو بڑی نتیجہ خیز ثابت ہو رہی ہیں۔

یہ علاج صرف غصے ہی کے لیے مفید نہیں، بلکہ ہر طرح کی منفی سوچوں، اندیشوں، مایوسانہ افکار اور شکست خوردہ خیالات کو روکنے میں معاون ہے۔ انسان کے اعصاب میں ردِ عمل کے مراکز کو ٹھوکا لگاتے ہیں، جس کے نتیجے میں افسردگی، اضطراب، تناؤ، غصہ یا جبری وسوسے پیدا ہوتے ہیں۔

---

[1] مسند أحمد (٤/ ١٣٠) سنن الترمذي، رقم الحديث (٢٨٦٣) وابن حبان (٦٢٣٣)

9 غصے کا علاج...... کثرتِ دعا:

دعا مومن کا ہتھیار ہے۔ وہ ہمیشہ اپنے رب سے دعا کرتا رہتا ہے کہ وہ اس کو آفتوں، پریشانیوں، مصیبتوں اور برے اخلاق سے بچا کر رکھے اور اس کو غصے کی وجہ سے کفر یا ظلم کی گہری کھائی میں گرنے سے محفوظ رکھے، اسی وجہ سے رسولِ اکرم ﷺ یہ دعا کیا کرتے تھے:

((وَأَسْأَلُكَ كَلِمَةَ الْإِخْلَاصِ فِي الرِّضَاءِ وَالْغَضَبِ))[1]

''میں رضا مندی اور غصہ، دونوں حالتوں میں کلمہ اخلاص کا سوال کرتا ہوں۔''

((اَللّٰهُمَّ إِنِّي أَعُوذُبِكَ مِنْ مُنْكَرَاتِ الْأَخْلَاقِ وَالْأَهْوَاءِ))[2]

''اے اللہ! میں ناپسندیدہ اخلاق اور خواہشات سے پناہ مانگتا ہوں۔''

لہٰذا دعا اللہ تعالیٰ سے اپنے مطالبات منوانے اور دینی و دنیاوی ضروریات پورا کرنے کا سب سے بہتر ذریعہ ہے، کیوں کہ یہ خالص بندگی کا اظہار اور ربوبیت کے حق کی بقدرِ استطاعت ادائی ہے۔ دعا کے ذریعے انسان اللہ تعالیٰ کی رحمت اور رضا کو حاصل کر لیتا ہے۔

لہٰذا انسان اگر اپنے اخلاق و عادات کو سنوارنے کی تمنا رکھتا ہے، شیطان کے شر سے دور رہنے کی خواہش کرتا ہے اور غصے جیسی بیماریوں اور بری عادتوں سے چھٹکارہ پانا چاہتا ہے تو اس کو دعا کا سہارا بھی ضرور لینا چاہیے، لیکن اس کے لیے خلوصِ نیت اور دعا کے تمام آداب کا خیال اور قبولیت کے اوقات کی جستجو رکھنی بھی ضروری ہے۔

---

[1] صحيح ابن حبان (٩٦٠) وأبو نعيم في الحلية (٢٣٧/٧) وابن أبي عاصم في السنة (١٣)

10 غصے کا علاج...... خاموشی:

حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہما سے مروی ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

''آسانی کرو، تنگی نہ کرو، خوش خبری دو، نفرت نہ دو اور جب کسی کو غصہ آئے تو وہ خاموش رہے۔''

جب انسان غصے کی حالت میں ہوتا ہے، اس وقت عقل وشعور اس کا ساتھ چھوڑ جاتے ہیں اور وہ عموماً بے ہودہ گوئی اور لعن طعن پر اتر آتا ہے، اگر شادی شدہ ہو تو بیوی کو طلاق بھی دے سکتا ہے، اسی وجہ سے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

''جو خاموش رہا، وہ نجات پا گیا۔''[1]

امام ابن رجب حنبلی رحمہ اللہ فرماتے ہیں:

''یہ غصے کی تیر بہدف دوا ہے، کیوں کہ جب انسان غصے میں بھڑکا ہوتا ہے تو اس کو اپنی زبان پر قابو نہیں رہتا۔ وہ ایسی غلط باتیں کر جاتا ہے کہ غصہ ٹھنڈا ہونے کی حالت میں ان کی وجہ سے بڑا شرمندہ ہوتا ہے، اس لیے اگر وہ خاموش ہو جائے تو غصے کا یہ سارا شر اس سے دور ہو جاتا ہے۔''[2]

معلوم ہوا غصے کا بہترین علاج خاموشی اختیار کرنا ہے یا پھر ذکر و اذکار میں مشغول ہو جانا۔ صحیح بخاری و مسلم میں حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

''جو شخص اللہ تعالیٰ اور آخرت کے دن پر ایمان رکھتا ہے وہ اچھی بات کہے یا خاموش رہے۔''

---

[1] مسند أحمد (٢/١٥٩) سنن الترمذي، رقم الحديث (٢٥٠١) وابن المبارك في الزهد (٣٨٥) وابن أبي الدنيا في الصمت (١٠)

[2] جامع العلوم والحكم (١/٣٦٦)

یہی بات اللہ تعالیٰ نے کسی عمدہ پیرائے میں کہی ہے:

﴿وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجٰهِلُوْنَ قَالُوْا سَلٰمًا﴾ [الفرقان: ٦٣]

''اور جب جاہل لوگ ان سے بات کریں تو وہ کہتے ہیں: سلام ہے!''

حافظ مناوی اس حدیث کی شرح میں ''جس کو غصہ آئے وہ خاموشی اختیار کرے۔'' لکھتے ہیں:

''خاموشی اختیار کرنے کا حکم اس لیے دیا گیا ہے، کیوں کہ غصہ ایسے الفاظ منہ سے نکالنے پر اکساتا ہے، جن پر آدمی بعد میں پشیمان ہوتا ہے، کیوں کہ جب تک ردِعمل اور زود رنجی موجود ہوتی ہے، تب تک غصے کی آگ بھڑکتی اور بڑھتی رہتی ہے، جب انسان خاموش ہو جائے تو وہ ٹھنڈی ہونا اور بجھنا شروع ہو جاتی ہے۔ دوسرے لفظوں میں خاموشی غصے کو ٹھنڈا کر دیتی ہے، جب کہ اعضا کی حرکت اس کو بھڑکاتی ہے۔''[1]

(11) بیٹھ کر یا لیٹ کر پوزیشن بدل لینا:

حضرت ابوذر رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ہم سے فرمایا:

''جب تم میں سے کسی کو غصہ آئے اور وہ کھڑا ہو تو بیٹھ جائے، اگر اس کا غصہ دور ہو جائے تو ٹھیک ورنہ پہلو کے بل لیٹ جائے۔''[2]

کیوں کہ جب انسان کھڑا ہوتا ہے تو وہ اپنے ہاتھ پیر چلا کر اپنے ردِعمل کا اظہار کرنے کی زیادہ قدرت رکھتا ہے، لیکن جو بیٹھ جائے اس کا شر کم ہو جاتا ہے اور جو لیٹ جائے، اس کا اس سے بھی کم، بلکہ معدوم ہو جاتا ہے۔

(1) فيض القدير (١/٤٠٧)

(2) مسند أحمد (٥/١٥٢) سنن أبي داود، رقم الحديث (٤٧٨٢) وابن حبان (٥٦٨٨)

حافظ ابن رجب حنبلی رحمہ اللہ فرماتے ہیں:

''کھڑا شخص انتقام کے لیے تیار ہوتا ہے۔ جب بیٹھ جائے تو اس کے امکان میں کمی واقع ہو جاتی ہے اور لیٹ جانے کی صورت میں انتقام لینے کے امکان میں مزید کمی ہو جاتی ہے، اس لیے رسول اللہ ﷺ کا یہ حکم حقیقت میں انتقام کی حالت سے دور کرنے کے لیے ہے۔''

ایک دوسری حدیث میں آپ ﷺ نے فرمایا ہے:

''جب تم میں سے کوئی ایک غصہ محسوس کرے تو بیٹھ جائے اور اس کا غصہ اس کو دوسرے پر زیادتی پر نہ اکسائے۔''[1]

فتنے کے زمانے کے بارے میں بھی آپ ﷺ نے فرمایا ہے:

''اس میں لیٹا ہوا شخص بیٹھے ہوئے سے بہتر ہوگا اور بیٹھا ہوا کھڑے ہوئے سے بہتر، کھڑا چلنے والے سے بہتر ہو گا اور چلنے والا سوار ہونے والے سے بہتر ہوگا۔''[2]

ملا علی قاری مذکورہ حدیث کی شرح میں لکھتے ہیں:

''جب کسی انسان پر غصے کا اثر ظاہر ہو اور وہ کھڑا ہو تو بیٹھ جائے، کیوں کہ علاج اضداد کے ساتھ کیا جاتا ہے۔ شیطان کے وسوسے کی وجہ سے پیدا ہونے والی غصے کی قوت بے وقوفی اور بھڑکنے کا تقاضا کرتی ہے۔ یہ آگ کی خصوصیت ہے اور آدمی انتقام لینے کے لیے کھڑا ہو جاتا ہے، لہٰذا اس کی مخالفت بیٹھ کر کی جائے، جس کا مطلب ہے فتنے سے دور رہنا اور یہ علاج مفید ہے۔ اگر بیٹھنے کے ساتھ اس کی حرارت اور کڑواہٹ کا اثر زائل ہو جائے تو بہتر ورنہ

---

[1] ضعيف: وقد تقدم بعضه؛ وأوله: ألا! إن بني آدم خلقوا على طبقات...... الخ.

[2] جامع العلوم والحكم (١/٣٦٥)

پہلو کے بل لیٹ جائے، تا کہ مذکورہ علاج مبالغے اور زیادہ شدت کے ساتھ کیا جائے۔ بیٹھنے اور لیٹنے میں یہ اشارہ بھی ملتا ہے کہ شیطانی عمل اپنی جبلتِ ناری کی وجہ سے تکبر پر اکساتا ہے اور اس کا مناسب علاج عاجزی میں ہے، جو اوپر اٹھنے میں نہیں، بلکہ بیٹھنے، لیٹنے، جھکنے اور خاک آلود ہونے میں ہے، کیوں کہ ہر چیز اپنی اصل کی طرف لوٹتی ہے۔''[1]

امام ابن العربی کا قول ہے:

''غصہ اعضا کو بھڑکاتا ہے۔ پہلے زبان کو جس کا علاج خاموشی ہے، پھر دیگر اعضائے بدن کو جو دست درازی کے لیے اچھلتے ہیں، ان کا علاج لیٹ جانا ہے۔ یہ اس صورت میں ہے جب غصہ اللہ تعالیٰ کے لیے نہ ہو، اگر اللہ تعالیٰ کے لیے ہو تو پھر وہ دین اور حق کے لیے قوتِ نفس بن جاتا ہے، اس کا مطلب ہے کہ دل اعضا اور شریعت کے پابند ہوں۔''[2]

امام غزالی فرماتے ہیں:

''اگر تم کھڑے ہو تو بیٹھ جاؤ، اگر بیٹھے ہو تو لیٹ جاؤ اور زمین کے قریب ہو جاؤ، جس سے تم پیدا کیے گئے ہو، تا کہ تم کو اپنی بے قدری اور نفس کی خاک آلودی کا احساس ہو جائے، لیکن بیٹھ کر اور لیٹ کر پر سکون ہونے کی کوشش کرو، کیوں کہ غصے کا سبب حرارت ہے اور حرارت حرکت کا سبب بنتی ہے۔''[3]

اس عظیم الشان فرمانِ نبوی ﷺ میں والدین، اساتذہ اور میاں بیوی کے لیے ایک عملی سبق اور واضح ہدایت ہے کہ جب وہ اپنے بچوں، شاگردوں یا

---

[1] مرقاة المفاتيح (٨/٣١٩٨)

[2] فيض القدير (١/٤٠٧ـ تحت الحديث ٧٦٩)

[3] إحياء علوم الدين (٥/٦٢٠)

شریکِ حیات کے کسی طرزِ عمل کی وجہ سے غصے میں آ جائیں یا ان کو بھڑکا دیں تو اس نبوی نسخے پر عمل کرتے ہوئے خود بھی بیٹھ جائیں اور ان کو بھی بیٹھنے کا کہیں، تاکہ ان کی انفعالی حالت اور برہمی میں کچھ کمی واقع ہو جائے اور وہ غصے کے جال سے نکل کر عقل کا دامن تھام کر معاملات کو خوش اسلوبی کے ساتھ طے کریں۔

ڈاکٹر سکینہ بنت احمد لکھتی ہیں:

اس حدیث میں ایک دقیق سائنسی نکتہ ہے کہ جسم کی حالت اور پوزیشن تبدیل کرنے کے ساتھ دورانِ خون میں چستی پیدا ہو جاتی ہے، جس کی وجہ سے غصے میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ علمائے کرام کہتے ہیں کہ ''اگر لیٹنے کے ساتھ بھی کسی کا غصہ کم نہ ہو تو اپنی ٹانگیں اٹھا لے۔''[1]

(12) غضب ناک انسان کا زمین کے ساتھ چپکنا:

حضرت ابوسعید خدری رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

''یاد رہے، غصہ آدم علیہ السلام کے بیٹے کے دل میں ایک انگارہ ہے۔ تم دیکھتے نہیں کس طرح اس کی آنکھیں سرخ ہو جاتی ہیں اور رگیں پھول جاتی ہیں؟ جو اس سے کچھ محسوس کرے، وہ زمین کے ساتھ چپک جائے۔''[2]

امام غزالی فرماتے ہیں:

''گویا اس حدیث میں سجدہ کرنے اور معزز ترین عضو کو ذلیل ترین جگہ (زمین) پر رکھنے کا اشارہ ہے، تاکہ نفس ذلت کا احساس کرے اور اس سے وہ عزت اور اتراہٹ دور ہو جائے جو غصے کا سبب بنی ہے۔''

(1) بهجة المجالس لابن عبد البر (١/٣٧٦)

(2) ضعيف: وقد ما تقدم.

یہاں زمین کے ساتھ چپکنے سے مراد شاید یہ ہے کہ غصے میں بھڑکا ہوا انسان اپنی جگہ رہے اور حرکت نہ کرے۔

ہم دیکھتے ہیں کہ یہ حدیث بھی غصے کی بھڑک کے علاج کی ایک صورت پیش کرتی ہے، جس کے مطابق آدمی جہاں کھڑا ہو، وہیں چپک جائے اور اپنی تمام حرکتوں کو جو غصے کے نتیجے میں پیدا ہو سکتی ہوں، جامد کر دے۔"[1]

13 وضو کے ساتھ غصے کا علاج:

رسول اللہ ﷺ سے مروی ہے کہ آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا:

"غصہ شیطان کی طرف سے ہے۔ شیطان آگ سے پیدا ہوا، آگ کو پانی کے ساتھ بجھایا جاتا ہے، لہٰذا جب تم میں سے کسی کو غصہ آئے تو وہ وضو کرے۔"

حضرت عمر فاروق رضی اللہ عنہ نے غصے کے وقت ناک میں پانی ڈالا اور فرمایا:

"غصہ شیطان کی طرف سے ہے اور اس عمل سے غصہ ٹھنڈا ہو جاتا ہے۔"

وضو ایک بہترین نسخہ ہے، جس کا عصبی نظام کو ٹھنڈا کرنے میں بڑا گہرا اثر ہے، کیوں کہ غصہ جسم کے عام درجہ حرارت کو بڑھا دیتا ہے، ایسی حالت میں ٹھنڈا پانی جلد کی سطح کو ٹھنڈا کر دیتا ہے، جس کی وجہ سے جسمانی حرارت معقول ہو جاتی ہے اور غصہ جاتا رہتا ہے۔

وضو اس سے بڑھ کر انسان میں بندگی کا احساس بھی پیدا کرتا ہے، کیوں کہ غضب آلود شخص جب اللہ تعالیٰ کا حکم سمجھ کر وضو کرتا ہے تو اس کا احساس امن و سلامتی اور تسلیم و رضا کے احساس میں تبدیل ہو جاتا ہے اور وہ

[1] دیکھیں: الأخلاق الإسلامية وأسسها، لعبد الرحمٰن حبنكة الميداني (١/ ٣٤٥ ـ دار القلم)

غصہ چھوڑ دیتا ہے، یہ اسلام کی ایک بہت بڑی نعمت ہے۔ سائنسی طور پر ثابت ہے کہ غصے کی وجہ سے جلد گرم ہو جاتی ہے اور جب وضو کیا جائے تو جلد مرطوب ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے غصے کی تاثیر بھی جاتی رہتی ہے۔

سائنس اس کی یہ توجیہ پیش کرتی ہے کہ وضو کرتے وقت پانی کے جو چھینٹے ہوا میں اڑتے ہیں اس سے منفی بار (Oins) پیدا ہوتے ہیں، جو مقناطیسی قوت رکھتے ہیں۔ یہ قوت انسان کو مکمل طور نفسیاتی آرام اور تازگی مہیا کرتی ہے، جس کی وجہ سے اس کا غصہ کافور ہو جاتا ہے۔ دوسرے لفظوں میں یہ آئن ہوا کے وٹامنز ہیں جو انسان کو آرام دہ، پرسکون اور صحت مند فضا مہیا کرتے ہیں۔

وضو کے اور بھی کئی فوائد ہیں، جن میں سے چند درج ذیل ہیں:

1. غصے کی حالت سے نکلنا۔
2. جسم کی حالت و ہیئت تبدیل کرنا۔
3. غصے کے مقام سے دور رہ کر کچھ وقت حاصل کرنا، جس میں انسان صورتِ حال پر نئے سرے سے نظر ڈالتا ہے۔
4. پانی غصے کے ظاہری اثرات کو زائل کرتا ہے اور جسم بالخصوص چہرے کی حرارت کو معتدل کرتا ہے۔
5. وضو بذاتِ خود عبادت بھی ہے جو نفس کو پاک کرتی ہے۔
6. وضو اور سکون لازم و ملزوم ہیں۔
7. وضو کرتے وقت انسان اپنے اعضا کو دھوتا اور ملتا ہے، پھر مسح کرتا ہے، جس سے انسان میں یہ شعور پیدا ہوتا ہے کہ وہ از سرِ نو اپنے اعضا کو اپنے قابو میں لا رہا ہے اور ان پر غلبہ پا رہا ہے، جو غصے کی حدت کو کم کرتا ہے، بلکہ

اس کو مکمل طور پر زائل کر دیتا ہے۔

8 وضو کرنے کے لیے اٹھ کر جانا اس بات کا غماز ہوتا ہے کہ یہ انسان غصے میں آیا ہوا ہے، اس کی وجہ سے ممکن ہوتا ہے کہ جس انسان نے غصہ دلایا ہو، وہ اپنے رویے پر نظر ثانی کرے۔[1]

14 غصہ دبانے کے اجرِ عظیم کو ذہن میں رکھنا:

جو انسان غصہ پی جانے کے اجرِ عظیم اور بہت بڑے ثواب کو ذہن میں رکھتا ہے جو اللہ تعالیٰ نے ایسے انسان کے لیے رکھا ہے تو یہ غصہ اور ذاتی انتقام کو چھوڑنے کا سبب بن سکتا ہے۔



[1] منهج السنة النبوية في التربية النفسية (ص: ٢١٨)

غصہ چھوڑنے کے فضائل

کتاب وسنت سے غصہ چھوڑ دینے کے چند ایک فضائل درج ذیل ہیں:

(1) اللہ تعالیٰ کی محبت کا حصول:

ارشادِ باری تعالیٰ ہے:

﴿وَ الْکٰظِمِیْنَ الْغَیْظَ وَ الْعَافِیْنَ عَنِ النَّاسِ وَ اللّٰهُ یُحِبُّ الْمُحْسِنِیْنَ﴾ [آل عمران: ١٣٤]

''اور غصہ پی جانے والے اور لوگوں کو معاف کردینے والے ہیں اور اللہ نیکوکاروں کو پسند کرتا ہے۔''

حافظ ابن کثیر رحمہ اللہ فرماتے ہیں:

''جب ان کا غصہ بھڑک اٹھے تو وہ اس کو پی جاتے ہیں، یعنی اس پر عمل نہیں کرتے اور برا سلوک کرنے والے کو معاف کردیتے ہیں۔''[1]

ایک دوسری آیت میں ہے:

﴿فَمَآ اُوْتِیْتُمْ مِّنْ شَیْءٍ فَمَتَاعُ الْحَیٰوةِ الدُّنْیَا وَمَا عِنْدَ اللّٰهِ خَیْرٌ وَّاَبْقٰی لِلَّذِیْنَ اٰمَنُوْا وَعَلٰی رَبِّهِمْ یَتَوَکَّلُوْنَ ۝ وَالَّذِیْنَ یَجْتَنِبُوْنَ کَبٰٓئِرَ الْاِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَاِذَا مَا غَضِبُوْا هُمْ یَغْفِرُوْنَ﴾ [الشوریٰ: ٣٦،٣٧]

---

(1) تفسیر ابن کثیر (١١٩/٢)

”چنانچہ تمھیں جو بھی شے دی گئی ہے تو وہ دنیاوی زندگی کا (حقیر سا) سامان ہے اور جو کچھ اللہ کے پاس ہے وہ ان لوگوں کے لیے کہیں بہتر اور بہت پائیدار ہے جو ایمان لائے اور وہ اپنے رب ہی پر بھروسا کرتے ہیں اور وہ لوگ جو کبیرہ گناہوں اور بے حیائی کے کاموں سے بچتے ہیں اور جب غصہ آئے تو وہ معاف کر دیتے ہیں۔“

② غصہ چھوڑنا جنت میں جانے کا باعث:

حضرت ابو درداء رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ میں نے کہا:

”اے اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم! مجھے کوئی ایسا عمل بتائیں جو مجھے جنت میں داخل کر دے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”غصہ نہ کر تو تجھ کو جنت ملے گی۔“[1]

③ قیامت کے دن سر فخر سے بلند کرنے کا سبب:

حضرت معاذ بن انس رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

”جس نے طاقت کے ہوتے ہوئے اپنے غصے کو پی لیا، اللہ تعالیٰ اس کو قیامت کے دن تمام لوگوں کے سامنے بلائیں گے اور کہیں گے کہ جس حور پر ہاتھ رکھو گے، وہ تمھاری ہوگی۔“[2]

④ اللہ کے غضب سے نجات:

حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ عنہما کہتے ہیں، میں نے کہا:

① المعجم الأوسط (۲۳۵۳) مسند الشاميين (۲۱) صحيح الترغيب (۲۷٤۹)

② مسند أحمد (۳/٤٤٠) سنن أبي داود، رقم الحديث (٤۷۷۷) سنن الترمذي، رقم الحديث (۲۰۲۱) سنن ابن ماجه، رقم الحديث (٤۱۸٦)

''اے اللہ کے رسول ﷺ! مجھے اللہ تعالیٰ کے غصے سے کیا چیز دور کر دے گی؟ آپ ﷺ نے فرمایا: غصہ نہ کرو۔''[1]

اسلام کا قاعدہ ہے: جیسا کام ویسا بدلہ، جو انسان کوئی چیز اللہ تعالیٰ کے لیے چھوڑ دیتا ہے، اللہ تعالیٰ اس کو اس کا نعم البدل عطا کرتا ہے۔

حضرت ابودرداء رضی اللہ عنہ کا قول ہے:

''انسان جب غصے میں ہوتا ہے، اس وقت اللہ تعالیٰ کے غضب کے بہت قریب ہوتا ہے، اس شخص پر ظلم سے بچ، جس کا اللہ تعالیٰ کے سوا کوئی مددگار نہ ہو۔''[2]

5 غصہ پینا افضل عمل ہے:

حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ عنہما سے مروی ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

''غصے کے گھونٹ سے زیادہ اجر والا کوئی گھونٹ نہیں، جس کو انسان اللہ تعالیٰ کی رضا چاہنے کے لیے پیتا ہے۔''[3]

شیخ الاسلام امام ابن تیمیہ رحمہ اللہ "الاستقامة" (۲/۲۷۲) میں لکھتے ہیں:

''اس حلم کے گھونٹ سے بڑھ کر کوئی گھونٹ نہیں، جس کو انسان غصے کے وقت بھرتا ہے اور اس صبر کے گھونٹ سے عظیم کوئی گھونٹ نہیں، جس کو انسان مصیبت کے وقت بھرتا ہے۔ ان دونوں کی اصل تکلیف دہ امر پر صبر کرنا ہے۔ جو انسان تکلیف دینے والے کی تکلیف برداشت کرتا ہے، وہ حقیقت میں بہادر انسان ہوتا ہے۔

[1] مسند أحمد (۲/۱۷۵) ابن حبان (۲۹۶)

[2] البيان والتبيين (۱/۴۵۶)

[3] مسند أحمد (۲/۱۲۸) سنن ابن ماجه، رقم الحديث (۴۱۸۹) المعجم الأوسط (۷۲۸۲)

تکلیف دہ امر کا اگر مقابلہ ممکن ہو تو اس سے غصہ بھڑک اٹھتا ہے، اگر اس کا مقابلہ کرنا ناممکن ہو تو اس سے غم اور رنجیدگی پیدا ہو جاتی ہے، اس لیے جب انسان انتقام لینے کی قوت اور احساس رکھتا ہے، اس وقت غصے کی وجہ سے اس کا چہرہ سرخ ہو جاتا ہے، کیوں کہ خون جوش مار رہا ہوتا ہے، لیکن جب وہ انتقام لینے سے عاجزی محسوس کرتا ہے، اس وقت اس غم کی وجہ سے خون گہرائی میں چلا جاتا ہے اور چہرے کا رنگ زرد ہو جاتا ہے۔''[1]

6 رسول اللہ ﷺ کی وصیت پر عمل:

صحیح بخاری میں حضرت ابوہریرہ رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ ایک آدمی نے رسول اللہ ﷺ سے کہا: مجھے وصیت کیجیے، آپ ﷺ نے فرمایا:

''غصہ نہ کرو، اس نے کئی مرتبہ یہ بات دہرائی، آپ ﷺ نے ہر بار یہی فرمایا: غصہ نہ کرو۔''[2]

مسند احمد میں صحیح سند کے ساتھ احنف بن قیس سے روایت ہے کہ ان کا ایک چچا تھا، جس کا نام جاریہ بن قدامہ سعدی تھا، اس نے رسول اللہ ﷺ سے کہا: ''مجھے کوئی ایسی بات بتائیں جو میرے لیے مفید ہو، لیکن کوئی چھوٹی بتائیں، تاکہ میں اس کو سمجھ لوں! آپ ﷺ نے فرمایا: ''غصہ نہ کرو۔'' اس نے تکرار کے ساتھ یہی بات پوچھی اور آپ ﷺ نے ہر مرتبہ یہی جواب دیا۔

ایک انصاری صحابی سے روایت ہے کہ ایک آدمی نے کہا: اے اللہ کے

---

(1) نقلاً عن الغضب آداب وأحكام، د؛ نايف بن أحمد الحمد.

(2) صحيح: وقد تقدم.

رسول ﷺ! مجھے کوئی نصیحت کیجیے! آپ ﷺ نے فرمایا: ''غصہ نہ کرو۔'' وہ آدمی کہتا ہے: ''میں نے جب اس بات پر غور کیا تو دیکھا کہ غصہ ہر برائی کی جڑ ہے۔''

اس حدیث کی شرح میں علما و محدثین نے بڑی شرح وبسط کے ساتھ کلام کیا ہے۔

حافظ ابن رجب رحمہ اللہ فرماتے ہیں: ''غصہ نہ کرو'' کے دو مطلب ہو سکتے ہیں:

1 آپ ﷺ کی مراد یہ ہو کہ کرم، سخاوت، بردباری، حیا، عاجزی، برداشت، درگزر، خندہ پیشانی، خوش گفتاری اور غصہ پی جانے جیسے اخلاقِ حسنہ پیدا کرنے والے اسباب اختیار کیے جائیں، جن کے ہوتے ہوئے غصہ ختم ہو جاتا ہے۔

2 آپ ﷺ کی یہ مراد ہو کہ جب تجھے غصہ آ جائے تو اس کے تقاضے پر عمل نہ کر، بلکہ نفس کو اس کی نافرمانی پر مجبور کر، کیوں کہ غصہ جب انسان کے سر پر سوار ہو جاتا ہے تو وہ جو چاہتا ہے حکم دیتا ہے، جس سے چاہتا ہے روکتا ہے اور انسان کو کچھ سجھائی نہیں دیتا۔

حافظ ابن حجر رحمہ اللہ فتح الباری میں لکھتے ہیں:

''غصہ نہ کرو'' کا مطلب ہے غصے کے اسباب سے دور رہ اور اس کے پیش کردہ نتائج سے سروکار نہ رکھ، نفسِ غضب سے منع نہیں کیا گیا، کیوں کہ یہ طبعی چیز ہے جو اس کی جبلت سے زائل نہیں ہو سکتی۔''

یہ بھی کہا گیا ہے: جو حیوانی جبلت کی طرح کا غصہ ہو اس کو زائل کرنا ناممکن ہے، یہ منع اس کو شامل نہیں، کیوں کہ یہ تکلیفِ محال یا تکلیفِ مالا یطاق ہے، لیکن جو ریاضت اور محنت کے ذریعے قابو میں کیا جا سکے وہ مراد ہے۔

اس کے علاوہ جتنے بھی اقوال ہیں، سب کا خلاصہ یہی ہے کہ غصے کے

وقت انسان اپنے اوپر قابو رکھے، تکبر و غرور سے دور رہے، کوئی شریعت کے مخالف کام نہ کرے، اعلیٰ اخلاق کو اپنائے اور بری عادتوں سے بچنے کی کوشش کرے۔ نیز اس حدیث سے یہ بھی ثابت ہوتا ہے کہ قابلِ مذمت غصے سے چھٹکارا پانا ممکن ہے، کیوں کہ اگر ایسا نہ ہوتا تو آپ ﷺ اس کا حکم نہ دیتے۔

غصے کے بارے میں سلف صالحین کے سنہرے اقوال:

میمون بن مہران رحمہ اللہ راوی ہیں، ایک آدمی حضرت سلمان رضی اللہ عنہ کے پاس آیا اور کہنے لگا: ابو عبداللہ! مجھے کوئی وصیت کیجیے! انھوں نے کہا: ''غصہ نہ کرو'' اس نے کہا: آپ نے مجھ کو مستحیل چیز کا حکم دیا ہے! انھوں نے کہا: ''جب تجھ کو غصہ آئے، کم از کم اپنی زبان اور ہاتھ کو قابو میں رکھو۔''[1]

1. جعفر بن محمد رحمہ اللہ کا قول ہے: ''غصہ ہر برائی کی چابی ہے؟''
2. عبدالملک بن عمر بن عبدالعزیز رحمہ اللہ کا قول ہے: ''مجھے اس بڑے پیٹ کا کیا فائدہ اگر میں اس میں اپنے غصے کو پناہ نہ دے سکوں؟!''
3. حضرت حسن بصری رحمہ اللہ کا قول ہے: ''جس میں چار عادتیں ہوں، اللہ اس کو شیطان اور آگ سے بچا لیتا ہے: ① خواہش کے وقت ② خوف کے وقت ③ شہوت کے وقت ④ غصے کے وقت جو اپنے نفس کو قابو میں رکھے۔''
4. عطا بن ابی رباح رحمہ اللہ کا قول ہے: ''کوئی غصہ ایسا ہوتا ہے کہ ساری زندگی کی ندامت بھی اس کے اثر کو زائل نہیں کر سکتی۔''
5. عبدالملک بن مروان رحمہ اللہ کا قول ہے: ''اگر آدمی غصہ نہ کرے تو اس کی حلیمی ظاہر نہیں ہوتی، کیوں کہ حلیم کا پتا غصے کے وقت ہی چلتا ہے۔''

[1] جامع العلوم والحكم (١/٣٦٦ـ٣٦٨) إحياء علوم الدين (٥/٥٩٠:٥٩٥) و روضة العقلاء لابن حبان (١٩٠ـ١٩٣؛ دار ابن الجوزي بالدمام)

6. کسی کا قول ہے: ”غصے سے بچ، کیوں کہ اس کی وجہ سے تجھ کو آخر میں معذرت کی ذلت اٹھانی پڑتی ہے۔“

7. وہب بن منبہ رحمہ اللہ کا قول ہے: ”کفر کے چار ارکان ہیں: ① غصہ ② شہوت ③ بے وقوفی ④ لالچ۔“

8. رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کی یہ وصیت: ”غصہ نہ کرو“ وہ بابرکت کلمہ ہے جس میں دنیا اور آخرت کی سعادت جمع ہے۔ یہ جملہ بیش قیمت حکمتوں، دانائیوں اور عظیم الشان فوائد پر مشتمل ہے۔ آدمی کو چاہیے کہ وہ اس نصیحت کو مضبوطی سے تھام لے۔“

حضرت عبداللہ بن مسعود رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

”تم پہلوان کس کو سمجھتے ہو“ انھوں نے کہا: ”جس کو لوگ پچھاڑ نہ سکیں!“ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”وہ نہیں! لیکن وہ جو غصے کے وقت اپنے نفس پر قابو پا لیتا ہے۔“

اس حدیثِ مبارک میں رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے صحابہ کرام کے ذہن میں چیزوں کے بارے میں جو عام اور سطحی معلومات تھیں، ان کو ایک نئی ترتیب کے ساتھ پیش کیا اور ان کو گہرائی کے ساتھ سوچنے اور چیزوں کے بارے میں براہِ راست اور سطحی اپروچ رکھنے کے بجائے دور اندیشی اور بین السطور معانی تلاش کرنے کی ترتیب دی ہے۔

بدنی قوت جوانی اور امراض سے سلامتی تک محدود ہوتی ہے، جو وقت کے ساتھ ساتھ یا بیماریوں کا شکار ہو کر زوال پذیر ہو جاتی ہے، اس کو اچھائی کے لیے بھی استعمال کیا جا سکتا ہے، جس کا انسان کو ثواب ملتا ہے اور برائی کے لیے بھی استعمال کیا جا سکتا ہے جس کا انسان کو گناہ ہوتا ہے، لیکن جو انسان غصے کے وقت اپنے نفس پر قابو پانے کی طاقت رکھتا ہے، اس کی قوت حقیقی ہوتی ہے، جو

ڈھلتی ہوئی جوانی اور بڑھتی ہوئی عمر یا بیماریوں کی وجہ سے متاثر نہیں ہوتی، بلکہ یہ ایسی خصلت اور عادت ہے کہ مشق، مجاہدے اور وقت کے ساتھ ساتھ مزید جلا پاتی ہے اور انسان کو ثواب ملتا ہے۔

انسان کی زندگی بالخصوص ازدواجی زندگی غصہ دلانے والے امور سے خالی نہیں ہوتی۔ اگر انسان غصے کی لگام ڈھیلی چھوڑ دے اور اس کو اپنی من مانی کرنے دے تو اس سے ایسی حماقتیں سرزد کر دیتا ہے جو خاندان اور معاشرے کی عمارت مسمار کر دیں، اس لیے یہ رسول اللہ ﷺ کی وصیت ایک مسلمان کے افکار، افعال اور جذبات کو اخلاقی بلندیوں پر فائز کر دیتی ہے اور اس کے دل میں یہ سبق راسخ ہو جاتا ہے کہ حقیقی قوت کا معیار غصے کے وقت نفس کو قابو کرنا ہے، یہ کلام میدانِ کارزار میں سپہ سالار، گھر کے سربراہ، کسی کمپنی کے مینیجر، کسی ادارے کے رئیس سے لے کر ہر اس شخص کے لیے مفید اور کارآمد ہے جو کسی بھی طرح کے عہدے پر فائز ہے اور اس کی ماتحتی میں کچھ افراد کام کرتے ہیں۔

ان تمام لوگوں کے لیے اس حقیقت کو جاننا ضروری ہے کہ اس کی حقیقی قوت اپنا غصہ پی جانے اور کسی کی بے وقوفی پر اپنے ردِعمل کو دبانے میں ہے، کیوں کہ اس میں کسی بھی طرح کی جلد بازی سربراہ کے لیے بھی نقصان دے ہو سکتی ہے اور ادارے کے لیے بھی۔

اس طرح تربیتِ نفس کا یہ زائچہ عمل اور پروگرام غضب اور انتقام کی شہوت کو قابو کرنے اور غصے کا جواب غصے نہ دینے کے ساتھ مکمل ہوتا ہے، اس تربیت کا ایک مسلمان کی زندگی پر اثر بھی دکھائی دیتا ہے، جو دنیا کی لذتوں، خواہشوں اور عارضی خوشیوں کی طرف مائل ہونے میں رکاوٹ بن جاتی ہے اور

انسان کے ذہن میں اس سے دنیا میں وجود کے راز اور مقصد کو مزید پختہ کر دیتی ہے کہ یہ دنیا امتحان اور آزمائش کی جگہ ہے، جہاں انسان کی اپنے نفس اور خواہشات پر قابو پانے کی قدرت کا امتحان لیا جاتا ہے۔

15 نبی اکرم ﷺ اور صحابہ کرام رضی اللہ عنہم کے طرزِ عمل کی پیروی کرتے ہوئے غصے کا جواب درگزر کے ساتھ دینا:

غصہ پی جانا اور درگزر سے کام لینا ایک ایسی مبارک عادت ہے جو فتنے کی جڑیں اکھاڑ دیتی ہے، محبت رواداری کے دروازے کھولتی ہے اور شیطان کی ان تمام راہوں کو مسدود کر دیتی ہے، جہاں سے وہ مسلمانوں میں داخل ہو کر ان کی صفوں میں عداوتوں اور تفرقوں کے بیج بو دیتا ہے، انھی شیطانی راہوں میں ایک راہ غصے کی راہ بھی ہے۔

ہمارا رب کریم، جس کی صفت عفو (معاف کرنا) بھی ہے، ہمیں اپنی کتابِ عزیز میں عفو و درگزر کا سبق دیتا ہے اور معاف کرنے کا یہ اجرِ عظیم بیان کرتا ہے کہ ایسے شخص کے گناہ معاف ہو جائیں گے، وہ جنت میں داخل ہو جائے گا اور وہ اللہ تعالیٰ کے نزدیک متقیوں میں شمار ہوگا۔ سبحان اللہ!

ارشادِ باری تعالیٰ ہے:

﴿وَ سَارِعُوْۤا اِلٰى مَغْفِرَةٍ مِّنْ رَّبِّكُمْ وَ جَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمٰوٰتُ وَ الْاَرْضُ اُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِيْنَ ۝ الَّذِيْنَ يُنْفِقُوْنَ فِي السَّرَّآءِ وَ الضَّرَّآءِ وَ الْكٰظِمِيْنَ الْغَيْظَ وَ الْعَافِيْنَ عَنِ النَّاسِ وَ اللّٰهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِيْنَ﴾ [آل عمران: ١٣٣، ١٣٤]

”اور اپنے رب کی بخشش اور اس جنت کی طرف دوڑو جس کی چوڑائی

آسمانوں اور زمین کے برابر ہے جو پرہیز گاروں کے لیے تیار کی گئی ہے، وہ لوگ جو خوشی اور سختی کے موقع پر (اللہ کی راہ میں) خرچ کرتے ہیں اور غصہ پی جانے والے اور لوگوں کو معاف کر دینے والے ہیں اور اللہ نیکو کاروں کو پسند کرتا ہے۔''

اے غصیلے انسان! ہمارا رب ہمیں گناہ کرتے دیکھتا ہے، لیکن ہم کو سزا نہیں دیتا، بلکہ صرفِ نظر کرتا ہے اور اگر سچے دل سے توبہ کی جائے تو وہ ہمارے نامہ اعمال سے اس کو اس طرح مٹا دیتا ہے کہ اس کا نام ونشان تک نہیں رہتا۔ ہم سب کو اللہ تعالیٰ کے عفو و رحمت کی ضرورت ہے، اس لیے غصے پر عفو کو ترجیح دیں۔ ان آیات پر تدبر کیجیے:

﴿وَإِنْ تَعْفُوا وَتَصْفَحُوا وَتَغْفِرُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ﴾

[التغابن: ١٤]

''اور اگر تم معاف کر دو اور درگزر کرو اور بخش دو تو بے شک اللہ خوب بخشنے والا، بہت رحم کرنے والا ہے۔''

﴿وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ﴾ [الشوریٰ: ٣٧]

''اور جب غصہ آئے تو وہ معاف کردیتے ہیں۔''

﴿إِنْ تُبْدُوا خَيْرًا أَوْ تُخْفُوهُ أَوْ تَعْفُوا عَنْ سُوءٍ فَإِنَّ اللَّهَ كَانَ عَفُوًّا قَدِيرًا﴾ [النساء: ١٤٩]

''اگر تم کھلے طور پر کوئی نیکی کرو یا چھپا کر کرو یا برائی سے درگزر کر دو تو اللہ بھی بہت معاف کرنے والا، بڑی قدرت والا ہے۔''

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

1 ''صدقہ مال میں کمی نہیں کرتا۔ اللہ تعالیٰ عفو و درگزر کرنے کی وجہ سے بندے کی عزت میں اضافہ ہی کرتا ہے۔ جو اللہ تعالیٰ کے لیے عاجزی اختیار کرتا ہے وہ اس کو بلند کرتا ہے۔''

2 ''طاقت ور پچھاڑنے والا نہیں، بلکہ طاقت ور وہ ہے جو غصے کے وقت اپنے نفس پر قابو پالیتا ہے۔''

3 ''ہر سوموار اور جمعہ کے دن جنت کے دروازے کھولے جاتے ہیں اور ہر اس بندے کو معاف کیا جاتا ہے جو اللہ تعالیٰ کے ساتھ شرک نہیں کرتا، ماسوائے اس آدمی کے جس کی کسی دوسرے مسلمان بھائی کے ساتھ عداوت ہو، تو کہا جاتا ہے کہ ان کو مہلت دو، تاکہ وہ صلح کر لیں، ان کو مہلت دو، تاکہ وہ صلح کر لیں، ان کو مہلت دو، تاکہ وہ صلح کر لیں۔''[1]

4 ''حضرت انس رضی اللہ عنہ بیان فرماتے ہیں کہ میں رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے ساتھ جا رہا تھا، آپ صلی اللہ علیہ وسلم پر موٹے کناروں والی نجرانی چادر تھی، آپ صلی اللہ علیہ وسلم کو پیچھے سے ایک دیہاتی نے آ پکڑا اور آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی چادر سے پکڑ کر آپ صلی اللہ علیہ وسلم کو اپنی طرف بڑی شدت سے کھینچا کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی گردن مبارک پر نشان پڑ گئے، پھر کہنے لگا: اے محمد صلی اللہ علیہ وسلم! آپ کے پاس جو اللہ کا مال ہے، اس میں سے مجھے دینے کا بھی حکم دو! آپ صلی اللہ علیہ وسلم اس کی طرف متوجہ ہوئے، چہرۂ انور پر تبسم کی کرنیں بکھیریں اور اس کو دینے کا حکم دیا۔''[2]

5 ''حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ بیان فرماتے ہیں:

ایک آدمی رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے پاس آیا اور بڑے درشت لہجے میں تقاضا

---

[1] صحیح مسلم، رقم الحدیث (٥٢٦٥)

[2] صحیح البخاري، رقم الحدیث (٥٨٠٩) صحیح مسلم، رقم الحدیث (١٠٥٧)

کرنے لگا، صحابہ کرام نے اس کو پکڑنے کا ارادہ کیا تو آپ ﷺ نے فرمایا:

"اس کو چھوڑ دو، حق دار کو بات کرنے کا حق حاصل ہے۔"

پھر فرمایا: "جس عمر کا اس کا اونٹ تھا، اس عمر کا اس کو دے دو۔" صحابہ کہنے لگے: "اے اللہ کے رسول ﷺ! اس عمر کا تو نہیں، لیکن اس سے بہتر ہے' تو آپ ﷺ نے فرمایا: "وہی دے دو، تم میں سے بہتر وہ ہے جو بہتر طریقے سے ادا کرے۔"[1]

6 آنحضرت ﷺ نے اس آدمی کو بھی معاف کر دیا تھا جو آپ ﷺ کو قتل کرنے کی نیت سے آیا تھا۔[2]

یہ تمام آیات اور احادیث غضب ناک انسان کو عفو و درگزر، رواداری اختیار کرنے اور انتقام سے دور رہنے کی ترغیب دیتی ہیں۔ یہ وہ ایمانی ضوابط ہیں جن کی ایک سچا مومن پابندی کرتا ہے، کیوں کہ یہ اس کو ایسے طاقت ور نفس کا مالک بنا دیتے ہیں، جو انتقام کی قدرت رکھتا ہے، لیکن رسول اللہ ﷺ کے حکم کی فرماں برداری میں آکر اس کو چھوڑ دیتا ہے۔

یہ قواعد و ضوابط معاشرے کے افراد کے مابین اتحاد کے ستونوں کو مضبوط سے مضبوط تر بنا دیتے ہیں اور عفو و رواداری کی سوچ کو پروان چڑھاتے ہیں جو انسانی نفس کو بلندیوں پر بٹھا دیتی ہے اور شیطان کی تمام راہوں کو مسدود کر دیتی ہے۔

اگر صحابہ کرام رضی اللہ عنہم کی زندگیوں کا مطالعہ کیا جائے تو ہمیں عفو و درگزر کی بے مثال اور بلند پایہ مثالیں ملتی ہیں:

1 حضرت ابو بکر صدیق رضی اللہ عنہ کا مسطح بن اثاثہ رضی اللہ عنہ کو معاف کرنا، جو حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا کو بدنام کرنے کی سازش میں شریک ہو گئے تھے۔

---

[1] صحيح البخاري، رقم الحديث (٢٣٠٦)

[2] صحيح مسلم، رقم الحديث (٨٤٣)

2. حضرت عمر فاروق رضی اللہ عنہ کا عینیہ بن حصن رضی اللہ عنہ کو معاف کرنا۔
3. حضرت عثمان رضی اللہ عنہ کہا کرتے تھے: ''اگر میں نے کسی پر ظلم کیا ہے تو میں اللہ تعالیٰ سے معافی مانگتا ہوں، اگر مجھ پر کسی نے ظلم کیا ہے تو میں نے اس کو معاف کر دیا ہے۔''
4. حضرت علی رضی اللہ عنہ پر جب قاتلانہ حملہ ہوا اور قاتل پکڑا گیا تو انھوں نے کہا: ''یہ قیدی ہے، اس کی اچھی طرح مہمان نوازی کرو، اگر میں زندہ رہا تو اس کو قتل کر دوں گا یا معاف کر دوں گا، لیکن اگر فوت ہو گیا تو اس کو میری طرح قتل کرنا، زیادتی نہ کرنا، اللہ تعالیٰ زیادتی کرنے والوں کو پسند نہیں کرتا۔''
5. بیان کیا جاتا ہے کہ حضرت عبداللہ بن زبیر رضی اللہ عنہما کی حضرت امیر معاویہ رضی اللہ عنہ کی زمین کے ساتھ زمین تھی۔ حضرت امیر معاویہ رضی اللہ عنہ کے کارندے اور سرکاری افسران ان کی زمین میں داخل ہو جاتے، جس کی وجہ سے وہ غصے سے بھڑک اٹھے اور حضرت امیر معاویہ رضی اللہ عنہ کے نام غصے سے بھرا خط لکھ ڈالا:

''اے جگر کھانے والی کے بیٹے! جب میرا خط تجھ تک پہنچے تو اپنے کارندوں کو میری زمین سے ہٹا لے وگرنہ اچھا نہیں ہو گا۔''

حضرت معاویہ رضی اللہ عنہ نے یہ خط یزید کو سنایا اور پوچھا: ''تمھاری کیا رائے ہے؟'' اس نے جواب دیا: ''خط لانے والے کا سر جواب میں بھیج دیں۔'' حضرت معاویہ رضی اللہ عنہ نے کہا: ''میں تجھ کو ایسی بات نہ بتاؤں جو اس سے بہتر اور صلہ رحمی کے زیادہ قریب ہے؟'' چنانچہ انھوں نے اسی خط کی پشت پر لکھا:

''اے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے حواری کے بیٹے! اے ذات النطاقین کے بیٹے! جب میرا خط تجھ تک پہنچے تو تم میری زمین اور میرے کارندوں

کو اپنی زمین کے ساتھ ملا لینا، خدا کی قسم! اگر میرے اور تمھارے درمیان ساری دنیا بھی حائل ہو جاتی تو میں اس کو بھی لا کر تمھارے قدموں میں ڈھیر کر دیتا۔"

جب حضرت عبداللہ بن زبیر رضی اللہ عنہما تک یہ خط پہنچا تو ان کی آنکھوں سے آنسو بہنے لگے۔[1]

اس موضوع پر اتنی مثالیں ہیں جو ایک کتاب میں بھی سما نہیں سکتیں۔ آخر میں نفسیات دانوں کی یہ تحقیق پیش کی جاتی ہے کہ جو شخص عفو و درگزر کی صفت سے آراستہ ہوتا ہے اس میں بیماریوں کا تناسب کم ہو جاتا ہے۔

محققین کی تحقیق کے مطابق وہ انسان جو عفو و درگزر کی خوبی سے آراستہ ہوتا ہے اس کے جسم کا وہ فعالی نظام دوسرے شخص کی نسبت زیادہ طاقت ور ہوتا ہے، کیوں کہ غصے کے وقت انسان کے جسم کے تمام نظام فعال اور متحرک ہو جاتے ہیں، گویا کوئی ایسا خطرہ در آیا ہے جو پورے وجود کے لیے تباہی کا پیغام لایا ہے، اس کی وجہ سے دل کو بہت بھاری مقدار میں خون پمپ کرنا پڑتا ہے، ہارمونز کی بھی بھاری مقدار خارج ہوتی ہے، فشارِ خون بلند ہو جاتا ہے اور جسم خطرے کا سامنا کرنے کے لیے تیار ہو جاتا ہے، اس کے نتیجے میں نظامِ انہضام میں بگاڑ پیدا ہو جاتا ہے، اعصابی نظام تھکاوٹ اور ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہو جاتا ہے، سانس تنگ ہو جاتی ہے اور پٹھوں میں تناؤ پیدا ہو جاتا ہے اس تناؤ کی وجہ سے سارا جسم تھکن اور ماندگی محسوس کرتا ہے، لیکن جیسے ہی انسان معاف کرتا ہے تو یہ تمام تناؤ ایک ایک کر کے ختم ہو جاتے ہیں، انتقام کی خواہش ٹھنڈی پڑ جاتی ہے اور خطرہ ٹل جانے کے

[1] طبقات ابن سعد. طبعة الخانجي۔ ت: علي محمد عمر.

احساس سے جسم کے تمام نظام پرسکون ہو جاتے ہیں، جس سے مدافعاتی نظام کو اپنی سرگرمیاں اعلیٰ صلاحیت کے ساتھ ساتھ جاری رکھنے کا موقع ملتا ہے۔

شاید اسی وجہ سے رسول اللہ ﷺ نے ہمیں لیلۃ القدر میں، جب قبولیت کا اعلیٰ ترین موقع ہوتا ہے، یہ دعا بار بار کرنے کی تعلیم دی ہے:

((اَللّٰهُمَّ إِنَّكَ عَفُوٌّ تُحِبُّ الْعَفْوَ فَاعْفُ عَنِّي))

''اے اللہ تو معاف کرنے والا ہے اور معاف کرنے والوں کو پسند کرتا ہے، مجھے معاف کر دے۔''

غصہ موجودہ زمانے کا بہت بڑا مسئلہ ہے اور غیر مسلموں میں زیادہ پایا جاتا ہے، جو ہر طرح کے نفسیاتی علاج اور دماغی پروگرامنگ کے باوجود روز بروز بڑھ رہا ہے۔ ان ماہرین کے نزدیک غصے کا بہترین علاج معاف کرنا ہے۔ سبحان اللہ

اسلام نے اس تخریبی اور تباہ کن عادت سے غفلت نہیں برتی، بلکہ اس کا صحیح علاج پیش کیا ہے، ہمیں معاف کرنے، درگزر کرنے اور اعراض کرنے کا حکم دیا ہے اور معاف کرنے کے ساتھ غصے کا علاج کرنے کا حکم دیا ہے۔ ارشادِ ربانی ہے:

﴿وَإِذَا مَا غَضِبُوْا هُمْ يَغْفِرُوْنَ﴾ [الشوریٰ: ٣٧]

''اور جب غصہ آئے تو وہ معاف کر دیتے ہیں۔''

(16) جگہ چھوڑ دینا:

بعض اوقات اس جگہ سے دور ہو جانا بھی غصہ ٹھنڈا ہونے، اعصاب پر سکون ہونے اور طبیعت کے معتدل ہونے میں مفید ثابت ہوتا ہے، جہاں جھگڑا پیدا ہوتا ہو اور غصے نے جنم لیا ہو بالخصوص گھر میں، جس طرح حضرت فاطمہ رضی اللہ عنہا اور

حضرت علی رضی اللہ عنہ کے درمیان کچھ ان بن ہوگئی اور وہ گھر سے نکل کر مسجد میں آ گئے۔

اس لیے کہ اگر کوئی ایسی صورتِ حال بن جائے تو غصے کا سبب بننے والی جگہ چھوڑ کر کہیں دور نکل جانا چاہیے، تاکہ غصہ ٹھنڈا ہو جائے۔

17 واضح مقصدِ حیات اور نصب العین:

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم ہمیں تعلیم دیتے ہیں کہ مقصد کا واضح ہونا اور اس کو ہمیشہ ذہن میں رکھنا انسان کا غصہ پینے، غضب کے کڑوے گھونٹ بھرنے اور اس کو ضبط کرنے مین معاونت کرتا ہے۔

آپ صلی اللہ علیہ وسلم کو اپنی زندگی میں جن شدید ترین حالات سے گزرنا پڑا ان میں دو دن ایسے ہیں جن کی شدت اتنی ہے کہ مضبوط ترین اعصاب کے مالک انسان کو بھی توڑ کر رکھ دے۔

ایک غزوہ احد کا دن تھا، جب آپ صلی اللہ علیہ وسلم کا چہرہ مبارک زخمی ہوا، آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے سامنے کے دانت شہید ہو گئے اور آپ صلی اللہ علیہ وسلم کا پیارا چہرہ خون آلود ہوگیا، آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے بہترین ستر صحابہ شہید ہو گئے، جن میں سرِفہرست سید الشہدا اور رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے پیارے چچا حضرت حمزہ رضی اللہ عنہ بھی شامل تھے۔ مسلمان زخموں سے چور مدینہ طیبہ لوٹے، لیکن اس دن کی شدت، سختی اور چوٹ اس دن سے کم تھی جس دن آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے طائف والوں کو اسلام کی دعوت دینے کے لیے وہاں کی وادی میں قدم رکھا۔

آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے وفادار چچا کی آنکھ بند ہونے کی دیر تھی کہ اہلِ مکہ نے ظلم و عدوان کے بازار مزید گرم کر دیے، پھر آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی ہم درد اور غم گسار بیوی بھی داغ مفارقت دے گئی اور آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے غم میں کئی گنا اضافہ ہوگیا، اس

پریشانی کے عالم میں اہلِ طائف نے بھی آپ ﷺ کے ساتھ معاندانہ رویہ اپنا کر آپ ﷺ کے زخموں کو گہرا کر دیا۔ آپ ﷺ جب مکے واپس آئے تو غم سے نڈھال ہو چکے تھے۔

اس اذیت ناک نفسیاتی کیفیت کے باوجود آپ ﷺ نے اپنے جذبات کو قابو میں رکھا، ان لوگوں سے انتقام نہ لیا، حالاں کہ آپ ﷺ انتقام لینے پر قادر تھے، پہاڑوں کا فرشتہ آپ ﷺ کے ایک اشارے کا منتظر تھا، لیکن آپ ﷺ نے ان کے لیے دعا ہی کی، کیوں کہ آپ ﷺ کا مقدس مشن اور پیغمبرانہ مقصد آپ ﷺ کے سامنے تھا جو آپ کو لوگوں سے ذاتی انتقام لینے سے منع کرتا اور جذبات کو قابو میں رکھنے کی تلقین کرتا، چنانچہ مقصد کا واضح ہونا جذبات کو عقل کی لگام پہنا دیتا ہے۔

18 اسبابِ غضب سے اجتناب کرنا:

انسان کو چاہیے کہ وہ غصے کے اسباب اور محرکات سے دور رہے۔ رسول اللہ ﷺ کی وصیت: ''غصہ نہ کرو'' کا ایک معنی یہ بھی ہے کہ آپ ﷺ نے اس آدمی کو تلقین کی تھی کہ وہ غصے کے اسباب و محرکات سے دور رہے، کیوں کہ غصہ انسان کی جبلت میں شامل ہے، جس سے فلاح پانا ممکن نہیں، لیکن اس کی اصلاح، تہذیب اور اس کو کار آمد چیز میں تبدیل ضرور کیا جا سکتا ہے، چنانچہ غصے کے اسباب سے دور رہنا، جن کا پہلے ذکر ہو چکا ہے، انسان کو نفسیاتی راحت اور حقیقی سعادت سے ہمکنار کرتا ہے۔

19 ذہن کو غصے کے محرک سے پھیر دینا:

غصے کے محرک پر ترکیز نہ کرنا، توجہ منتشر کرنے کی کوشش کرنا، کسی خوش کن

بات میں ذہن کو مشغول کرنا، کسی سوال کی طرف توجہ موڑ دینا یا کوئی بھی ایسا کام کرنا جو انسان کی سوچ کو فریش کر دے، غصے کے بھڑکتے ہوئے لاوے کو کم کرنے میں مفید ثابت ہوتا ہے۔ یہ سبق بھی رسول اللہ ﷺ کے گھر سے ملتا ہے۔

''ایک دن آنحضرت ﷺ رات کو گھر آئے اور بستر پر لیٹ گئے، پھر آہستہ آہستہ اٹھے، اپنے کپڑے پہنے اور بقیع میں جا پہنچے۔ وہاں جا کر فوت شدگان کے لیے دعا کی اور واپس آ گئے۔ گھر آئے تو دیکھا حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا کی سانس پھولی ہوئی تھی، ماجرا دریافت کیا تو انھوں نے بتایا کہ وہ اٹھ کر آپ ﷺ کے پیچھے گئی تھیں، آپ ﷺ نے فرمایا: ''تو تم ہی وہ سایہ تھی جس کو میں دیکھ رہا تھا۔'' آپ ﷺ نے ان کے سینے پر ایک ہلکا سا ہاتھ رسید کیا۔ حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا نے دیکھا کہ حضور ﷺ ان کی اس حرکت پر بھڑک اٹھے ہیں تو انھوں نے آپ ﷺ کی توجہ منتشر کرنے کے لیے بڑی سمجھ داری سے یہ سوال پوچھ لیا کہ جب قبرستان جائیں تو کیا پڑھتے ہیں؟ آپ ﷺ ان کے سوال کی طرف متوجہ ہو گئے اور ان کو قبرستان جانے کی دعا سکھائی، اس طرح آپ ﷺ کا غصہ جاتا رہا۔''[1]

(20) ذاتی اشتعال انگیزی سے صرفِ نظر کرنا:

مومن اپنے جذبات، وقت، طاقت اور تفکیر کو کسی ذاتی جھگڑے میں پڑنے سے بچا کر رکھتا ہے اور وہ جانتا ہے کہ یہ شیطانی عمل ہے جو اس کو اس کے اصل مقصدِ تخلیق، اللہ تعالیٰ کی فرماں برداری، اور کائنات کی نیکی کے ساتھ آبادکاری کے

[1] صحیح مسلم، رقم الحدیث (٩٧٤)

مشن سے دور کر دے گا۔ اللہ تعالیٰ نے اپنے مومن بندوں کی ایک خوبی یہ بھی بیان کی ہے کہ جب جاہل ان سے مخاطب ہوتے ہیں تو وہ کہتے ہیں: سلام ہے۔

﴿وَعِبَادُ الرَّحْمٰنِ الَّذِيْنَ يَمْشُوْنَ عَلَى الْاَرْضِ هَوْنًا وَّاِذَا خَاطَبَهُمُ الْجٰهِلُوْنَ قَالُوْا سَلٰمًا﴾ [الفرقان: ٦٣]

''اور رحمان کے بندے وہ ہیں جو زمین پر آہستگی (وقار اور عاجزی) سے چلتے ہیں اور جب جاہل لوگ ان سے بات کریں تو وہ کہتے ہیں: سلام ہے!''

یہ سبق اس حدیث سے ملتا ہے:

''ایک انصاری صحابی کا حضرت زبیر رضی اللہ عنہ کے ساتھ پانی پلانے پر جھگڑا ہوا، رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے حضرت زبیر سے کہا: ''پہلے تم پانی پلا لو، پھر اپنے پڑوسی کی طرف چھوڑ دینا۔'' اس پر وہ انصاری غصے میں آ گیا اور کہنے لگا: ''یہ آپ کی پھوپھی کا بیٹا ہے اس لیے!'' آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے چہرے کا رنگ متغیر ہو گیا اور آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے حضرت زبیر سے کہا: ''اے زبیر! اپنے کھیت کو پانی پلا اور اس وقت تک پلا کہ پانی دیوار تک پہنچ جائے۔''

یہاں رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے اس انصاری کو کوئی جواب نہیں دیا، بلکہ صرف چہرے سے غصے کا اکتفا کیا اور حضرت زبیر کو اپنا حق پورا کرنے کا حکم دیا، نیز ذاتی اشتعال انگیزی کی وجہ سے اس کی بات کو درخورِ اعتنا نہیں سمجھا۔

21 قرآن کریم کے ساتھ:

فرمانِ باری تعالیٰ ہے:

﴿يَاَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَآءَتْكُمْ مَّوْعِظَةٌ مِّنْ رَّبِّكُمْ وَ شِفَآءٌ لِّمَا فِي الصُّدُوْرِ وَ هُدًى وَّ رَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِيْنَ﴾ [يونس: ٥٧]

''اے لوگو! یقیناً تمھارے پاس تمھارے رب کی طرف سے نصیحت اور شفا آئی ہے، ان (بیماریوں) کے لیے جو سینوں میں ہیں اور مومنوں کے لیے ہدایت اور رحمت آگئی ہے۔''

سورت بنی اسرائیل میں ہے:

﴿وَ نُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْاٰنِ مَا هُوَ شِفَآءٌ وَّ رَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِيْنَ وَ لَا يَزِيْدُ الظّٰلِمِيْنَ اِلَّا خَسَارًا﴾ [بني اسرائيل: ٨٢]

''اور ہم قرآن میں سے جو نازل کرتے ہیں وہ مومنوں کے لیے شفا اور رحمت ہے اور وہ ظالموں کو خسارے ہی میں زیادہ کرتا ہے۔''

سید قطب شہید رحمہ اللہ اپنی کتاب ''في ظلال القرآن'' میں لکھتے ہیں:

''قرآن میں شفا ہے، قرآن میں رحمت ہے، لیکن اس کے لیے جس کا دل ایمان کی بشاشت سے آشنا ہو اور وہ قرآن میں موجود اطمینان، سکون اور امن کو حاصل کرنے کے لیے تیار ہو جائے۔ قرآن میں وسوسے، اضطراب اور پریشان فکری کی بھی دوا ہے، وہ دل کو اللہ تعالیٰ کے ساتھ جوڑ دیتا ہے، جس کی وجہ سے انسان کا دل اطمینان، سکون، حمایت، امن اور سکون کو محسوس کرتا ہے، چنانچہ انسان اللہ تعالیٰ کی رضا پر راضی ہو جاتا ہے، اضطراب ایک بیماری ہے، پریشان فکری ایک تھکا دینے والا عارضہ ہے اور وسوسہ بھی جو ایک مرض ہے اور قرآن جسم میں ان سب کی شفا ہے، مومنوں کے لیے رحمت ہے۔''[1]

[1] في ظلال القرآن (٤/٢٤٨)

اس آیت میں مذکور لفظِ شفا ایک بڑا وسیع مفہوم رکھتا ہے، اس سے ثابت ہوتا ہے کہ قرآن میں تمام امراض کی شفا موجود ہے۔

امام ابن قیم رحمہ اللہ فرماتے ہیں:

''یہ اللہ تعالیٰ کی کتاب ہے، جو مفید، شفا اور سب سے بڑی دوا ہے، لیکن افسوس ہے کہ اس سے شفا حاصل کرنے والے بہت تھوڑے ہیں اسی طرح ذکر اور توبہ وغیرہ بھی کتنے بیماروں کی شفایابی کا سبب بنے ہیں! اور بہت ساری ایسی بیماریاں جن کو لاعلاج قرار دیا گیا، قرآن اور ذکر و دعا کے ساتھ ان کا علاج کیا گیا، لیکن اکثر لوگ اصل میں اس شفا سے بے بہرہ ہیں۔''[1]

علامہ سعدی رحمہ اللہ کہتے ہیں:

''قرآن کی شفا دل اور جسم کی شفا کو شامل ہے۔''

امام ابن قیم رحمہ اللہ ایک دوسری جگہ لکھتے ہیں:

''قرآن تمام دلی، بدنی، دنیاوی اور اخروی بیماریوں کی شفا ہے، لیکن ہر کوئی اس سے شفا حاصل کرنے کا اہل نہیں ہوتا۔ اگر بیمار انسان ایمانِ محکم، اعتقادِ راسخ، صدقِ دل، قبولِ کامل اور تمام شرطوں کو پورا کر کے اچھے طریقے سے اس کو اپنی بیماری پر پڑھے تو کوئی بیماری کبھی اس کے سامنے کھڑا ہونے کی جرأت نہیں کر سکے گی۔

بیماریاں کلامِ الٰہی کے سامنے کھڑا ہونے کی ہمت کیسے کر سکتی ہیں، اس کے سامنے تو زمین اور پہاڑ بھی کھڑا ہونے کی سکت نہیں رکھتے۔ دل کی بیماری ہو یا کوئی دوسری جسمانی بیماری؛ ہر ایک کا سبب، دوا اور ہر مرض قرآن میں مذکور

[1] مفتاح دار السعادة (١/ ٢٥٠)

ہے، لیکن اس کا علم اسی کو ہو سکتا ہے جس کو فہمِ قرآن حاصل ہو۔"[1]

قرآنِ کریم کی انسانی جسم کے تناؤ میں کمی لانے میں تاثیر:

امریکی ریاست فلوریڈا میں قائم اسلامک میڈیکل سائنسز نامی ادارے نے بیماروں پر قرآن کی تلاوت کے اثرات کا جائزہ لینے کے لیے وسیع پیمانے پر ایک ٹیسٹ لینے کا اہتمام کیا، اس تحقیق میں رضا کارانہ طور پر شرکت کرنے والے افراد پر جسمانی تبدیلیوں کو ریکارڈ کرنے کے لیے کمپیوٹر سے منسلک اعلیٰ کارکردگی کے حامل الیکٹرانک آلات استعمال کیے گئے۔

اس تحقیق میں مسلمان بھی شامل تھے اور غیر مسلم بھی، عربی جاننے والے بھی اور عربی سے ناواقف بھی، جب نتائج سامنے آئے تو یہ خیرہ کن تھے۔

انسانی جسم کے خود کار عصبی نظام میں تناؤ کو کم کرنے میں قرآن کریم کی تلاوت کا اثر 97 فی صد تھا۔ یہ حیران کن تناسب ہے جس کا کوئی بھی سکون آور دوا مقابلہ نہیں کر سکتی۔

قرآن کریم کی تلاوت کے نتیجے میں انسانی جسم پر ظاہر ہونے والی یہ تبدیلیاں خود کار عصبی نظام کی کارکردگیوں میں تبدیلی پر دلالت کرتی ہے جو جسم کے دیگر اعضا اور اس کی کارکردگی پر اثر انداز ہوتی ہے۔ یہ سب کو معلوم ہے کہ تناؤ جسم کی قوتِ مدافعت کو کمزور کر دیتا ہے اور قرآن کریم کی تلاوت تناؤ میں کمی لاتی ہے، جس کے نتیجے میں جسم کا وہ فعالی نظام بہتر اور فعال ہو جاتا ہے اور جسم میں امراض کا مقابلہ کرنے کی قوت بڑھ جاتی ہے۔

یاد رہے! عصبی نظام میں تناؤ غصے کی وجہ سے بھی پیدا ہوتا ہے، چونکہ

---

[1] زاد المعاد (٤/٣٥٢)

قرآن کریم کی تلاوت عصبی نظام کے تناؤ میں کمی لاتی ہے، جس کا یہ لازمی نتیجہ ہے غصے میں بھرے ہوئے انسان پر قرآن کریم کی تلاوت کرنا، اس کا غصہ کم کرنے میں مفید ثابت ہوتا ہے اس کی وجہ سے اس کے اعصاب پرسکون ہو جاتے ہیں، جسم کی حالت معمول پر آجاتی ہے، دل نرم پڑ جاتا ہے اور غصہ جاتا رہتا ہے۔

22 اللہ تعالیٰ کی مخلوقات میں غور وفکر کرنا:

اللہ تعالیٰ کی مخلوقات جیسے: انسان، حیوان، جن، فرشتے، جمادات، نباتات، زمین، آسمان، سورج، چاند، ستارے، سیارے، پہاڑ، سمندر، چشمے، جھیلیں، آبشاریں: ان تمام میں غور وفکر کرنا انسان کو اللہ تعالیٰ کی قوت وعظمت، جبروت، سطوت اور قدرت جاننے کا موقع فراہم کرتا ہے، جس سے انسان کو بڑی اچھی طرح اپنی کمزوری اور کم مائیگی کا احساس ہو جاتا ہے، اس کی ساری اکڑ فوں نکل جاتی ہے اور وہ اللہ تعالیٰ کے غضب اور اس کی پکڑ سے ڈر کر کسی پر اپنا غصہ نکالنے سے رک جاتا ہے۔

23 گھٹے ہوئے جذبات کا آزادانہ اظہار (Abreadtion):

انسان جب غصے میں آیا ہوا ہو تو اس کو چاہیے کہ فوراً اپنے اندر جوش کھاتے ہوئے جذبات کو معقول اور مہذب انداز میں فوراً باہر نکال دے اور ان کو جمع نہ ہونے دے، وگرنہ اس کے اشتعال میں اضافہ ہو جائے گا اور اس کا غصہ قابو سے باہر ہو جائے گا۔

اپنے اندر کے ابال کو بڑے پرسکون اور شائستہ انداز میں باہر نکال دینا انسان کے لیے بہت زیادہ مفید ثابت ہوتا ہے۔ انسان کو چاہیے کہ وہ ایسے آدمی کے ساتھ بات کرے، جو بڑا دانا ہو اور انتقام پر ابھارنے والا نہ ہو، بلکہ بڑی سمجھ داری

کے ساتھ غصے اور انتقام کے جذبات کو عفو و درگزر کی تلقین سے ٹھنڈا کر دے۔

یہ سبق ہم کو حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا کی اس حدیث مبارک سے ملتا ہے جو صحیح مسلم میں ہے۔ حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں:

''ذوالحجہ کی چار یا پانچ تاریخ تھی، رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم میرے پاس تشریف لائے، آپ صلی اللہ علیہ وسلم بڑے غصے میں دکھائی دے رہے تھے، میں نے پوچھا: ''اے اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم! آپ کو کس نے غصہ دلایا ہے؟ اللہ اس کو جہنم میں جھونکے!'' آپ صلی اللہ علیہ وسلم فرمانے لگے: ''تم نے محسوس نہیں کیا، میں نے لوگوں کو ایک حکم دیا تھا اور وہ اس پر عمل کرنے میں تردد کر رہے ہیں! اگر مجھے اپنے معاملے کا پہلے علم ہو جاتا جس کا بعد میں ہوا ہے تو میں قربانی کے جانور ساتھ لے کر نہ آتا، بلکہ ان کو خرید لیتا اور جس طرح انھوں نے احرام کھولا، میں بھی احرام کھول دیتا۔''[1]

دیکھیں! رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے جب غصہ محسوس کیا تو اپنی بیوی حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا کے پاس آئے، آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے چہرۂ انور پر غصہ نظر آ رہا تھا، آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی زوجہ محترمہ سیدہ عائشہ رضی اللہ عنہا نے غصے کا سبب جاننا چاہا تو آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم نے اپنے غضب آلود جذبات کو ان کے سامنے بیان کر دیا اور صحابہ کرام کے اس رویے کا شکوہ کیا کہ جب ان کو احرام کھول دینے کا حکم دے دیا گیا تو انھوں نے اس حکم کو ماننے میں تردد کیوں کیا؟ پھر آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے اپنا احرام نہ کھولنے اور ان کے ساتھ شریک نہ ہونے کی وجہ بیان کی کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم درحقیقت قربانی کے جانور اپنے ساتھ لائے تھے اور حجِ قران کا ارادہ کیا ہوا تھا، حجِ تمتع کا حکم بعد میں آیا، اس لیے آپ احرام نہیں کھول سکتے تھے، پھر آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے اپنی تمنا کا اظہار کیا

---

[1] صحيح البخاري، رقم الحديث (٧٢٢٩) صحيح مسلم، رقم الحديث (١٢١١)

کہ اگر آپ کو پہلے اس حکم کا علم ہو جاتا تو آپ ﷺ بھی اپنا احرام کھول دیتے۔

اس حدیث مبارک سے ہمیں چند اسباق حاصل ہوتے ہیں:

1. جب انسان غصے میں آیا ہوا ہو تو اس کو اپنے جذبات اپنے سینے کے اندر ہی دفن نہیں کر دینے چاہیے، بلکہ کسی مخلص اور ہمدرد ساتھی کے سامنے ان کا اظہار کرنا چاہیے اور اگر بیوی ایسی ہو تو اس سے بڑھ کر غم گسار کوئی نہیں ہوسکتا۔ کچھ مردوں کا خیال ہوتا ہے کہ بیوی کے سامنے اپنے کسی شکوے کا اظہار کمزوری کی علامت ہے، جو مردانگی کے خلاف ہے۔ یہ محض ایک غلط خیال ہے۔
2. جو واقعہ پریشانی یا غصے کا باعث بنا ہو، اس کو تفصیل کے ساتھ بیان کرنا چاہیے، تاکہ سننے والا کوئی صحیح مشورہ یا بہتر حل بتا سکے۔
3. واقعہ کے تمام تر جذباتی پہلو بھی ذکر کرنے چاہییں، اس حدیث مبارک میں رسول اللہ ﷺ نے صحابہ کرام رضی اللہ عنہم کے حکم ماننے میں تردد اور کشش و پنج کا ذکر کیا ہے اور یہی وہ براہِ راست فعل تھا جس نے آپ ﷺ کو غصہ دلایا۔
4. ضروری نہیں کہ اپنے جذبات کے اظہار کے لیے عمر رسیدہ یا تجربہ کار انسان ہی کا انتخاب کیا جائے، بلکہ ایسے انسان کا انتخاب کرنا چاہیے جس سے بات کر کے دل کو سکون ملتا ہو، اس سے ایک دوسرے کی محبت اور وجدانی کیفیت میں قرب پیدا ہوتا ہے۔ یہ خوش گوار ازدواجی زندگی کا ایک حسین پہلو ہے، جس میں میاں بیوی دونوں ایک دوسرے کے غموں اور مسرتوں، خوشی اور غصے میں شریک ہوتے ہیں۔

کچھ خاوند اپنے دکھوں، غموں اور غصے کے اسباب کو اپنے ذاتی امور سمجھتے ہوئے اپنی بیویوں کے ساتھ تبادلہ خیال نہیں کرتے، ایسے خاوند گھر میں زیادہ

وقت غصے کی کیفیت میں اور خاموشی کے ساتھ گزارتے ہیں وہ دوسروں کو اپنے مسائل میں شریک نہ کر کے ایک تو اپنے اندر کے ابال کو باہر نکالنے سے محروم رہتے ہیں جو اندر ہی اندر ان کو جلائے جا رہا ہوتا ہے اور دوسرے ان کی بیویاں یہ گمان کیے بیٹھی ہوتی ہیں کہ شاید وہی خاوند کے غصے کا سبب ہیں۔ یہ میاں بیوی کا گونگا پن بدگمانی، تنگ دلی، اکتاہٹ اور شعوری یا عملی جدائی کو جنم دیتا ہے۔

تاہم غصہ بھڑکانے والے محرکات کے بارے میں ایک مرتبہ ہی گفتگو کرنی چاہیے۔ تحقیقات سے پتا چلا ہے کہ پرانی فائلوں کو تکرار کے ساتھ لے کر بیٹھ جانا معاملات میں مزید بگاڑ پیدا کر دیتا ہے، غصہ کم ہونے کے بجائے بڑھ جاتا ہے اور جسم میں تناؤ کے ہارمونز کی سطح بلند ہو جاتی ہے۔

ایسے ہی پریشانی کو جڑ سے نہ اکھاڑنے کی وجہ سے بھی غصہ لاوے کی طرح آہستہ آہستہ پلتا رہتا ہے اور کسی موقع پر یک دم آتش فشاں بن کر پھٹ جاتا ہے۔

24 نفس کو اللہ تعالیٰ کی سزا سے ڈرانا:

انسان کو غور کرنا چاہیے کہ اللہ تعالیٰ کی قدرت اس کی قدرت سے عظیم تر ہے، اگر وہ کسی کو اپنے غصے کا شکار بنائے تو ہوسکتا ہے وہ خود اللہ تعالیٰ کے غصے کی زد میں آ جائے، جب کہ اس کو قیامت کے دن اس کے عفو و کرم کی شدید تر ضرورت ہو گی۔

غصے کی وجہ سے انتقام لینے کی خاطر اس کے عیوب بیان کرنا، اس کی ہتک کرنا یا اس کی مصیبتوں پر خوش ہونا؛ یہ ایسے گھناؤنے اور ہلاکت خیز افعال ہیں جو کسی دنیا کے پجاری کے لیے تو باعثِ اطمینان ہو سکتے ہیں، لیکن ایک حقیقی مسلمان کے لیے کسی طرح بھی نہیں۔ غصے اور انتقام کی بدصورتی اور وحشیانہ پن

کا تصور کر کے نفس کو اس سے باز رکھنا چاہیے اور دل میں بردباری کی پروقار شکل کا خیال لا کر اس کو اپنانے کی کوشش کرنی چاہیے۔

لہٰذا انسان کو چاہیے کہ وہ اپنے نفس کو اللہ تعالیٰ کی پکڑ اور غضب سے ڈرائے، جیسے ہی اس کی طاقت اس کو کسی کو اپنے غصے کا شکار کرنے پر اکسائے تو وہ اللہ تعالیٰ کی قدرت کا تصور کر کے نفس کی اس خواہش کو کچل دے۔

اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

﴿اِنَّ بَطْشَ رَبِّكَ لَشَدِيْدٌ﴾ [البروج: ۱۲]

''بے شک آپ کے رب کی پکڑ نہایت سخت ہے۔''

25 اس کے محرکات جانیے:

ڈاکٹر عائشہ کہتی ہے:

''ان محرکات کا درجہ حرارت صفر سے لے کر سو تک ہوتا ہے، ان تمام اسباب کو اکٹھا کریں جو آپ کے غصے کی آگ جلا سکتے ہیں، پھر ہر ایک کے درجہ حرارت کی پیمائش کریں، آپ دیکھیں گے کہ کچھ محرکات بالکل فضول اور نامعقول ہیں جن کی وجہ سے تیوڑی چڑھانا، تعصب اختیار کرنا اور غصہ کرنا قطعاً نہیں بنتا۔ کچھ ایسے ہوں گے جن کو تبدیل کیا جا سکتا ہے اور کچھ ایسے ہوں گے جو ناقابل تبدیل ہوں گے۔

''اگر قابلِ تبدیل محرکات میں آپ کوئی تبدیلی کر سکتے ہیں یا اس کو بالکل مٹا سکتے ہیں تو ایسا ضرور کریں، لیکن جن میں کسی طرح کی تبدیلی کرنے پر آپ قادر نہیں، وہاں قضا و قدر کو تسلیم کریں، کیوں کہ ایسے امور میں غصہ کر کے عمر برباد کرنے کا کیا فائدہ جو آپ کے اختیار ہی میں نہیں؟!''

26 ضبطِ نفس اور محاسبۂ نفس کے ساتھ غصے کا علاج:

غضب ناک انسان کو چاہیے کہ وہ غصے کے وقت اپنے نفس کو اپنے قابو اور اختیار میں رکھے اور اس کو انتقام لینے اور زبان درازی کرنے کے لیے کھلا نہ چھوڑے، کیوں کہ غصے کے دوران میں نفس کو ضبط کرنا، اس پر اپنا تسلط قائم رکھنا اور اس کو جذباتی ردِ عمل اور ہیجان خیزی سے دور رکھنا ہی انسان کی حقیقی قوت ہے۔ طاقت ور انسان وہ ہوتا ہے جو اپنے نفس پر غلبہ پانے کی طاقت رکھتا ہو، جو نفس کی خواہشات اور اس کی برائیوں کے پیچھے بندۂ بے دام بن کر چلتا ہو وہ کمزور انسان ہوتا ہے اور وہ مشکلات اور بحرانوں کے سامنے کھڑا ہونے کی ہمت نہیں رکھتا، اسی وجہ سے رسول اللہ ﷺ نے حقیقی اور اصلی قوت وشجاعت بیان کرتے ہوئے فرمایا ہے:

"طاقت ور پچھاڑنے والا نہیں، بلکہ وہ ہے جو غصے کے وقت اپنے نفس پر قابو پا لے۔"

یہاں طاقت سے مراد روحانی قوت کی شدت ہے، جو مجاہدۂ نفس، نفس کو شر اور اعضائے بدن کو غصہ دلانے والے شخص سے انتقام لینے سے روکنے کا نام ہے۔ نفس کی مثال ایسے ہے جیسے اس کے بہت سارے دشمن ہوں اور اس کا اپنی خواہش پر قابو پانا ایسا ہی ہے، جیسے اکیلا شخص بہت سارے دشمنوں کو زیر کر کے طاقت ور ترین شخص کا لقب حاصل کرے۔

اس حدیثِ مبارک میں یہ اشارہ ہے کہ نفس کے ساتھ جہاد کرنا دشمن کے ساتھ لڑائی کرنے سے زیادہ سخت اور مشکل کام ہے، اسی وجہ سے آپ ﷺ نے غصے کے وقت اپنے نفس پر قابو پانے والے کو زیادہ طاقت ور قرار دیا ہے۔

یہ حدیث مبارک راہنمائی کرتی ہے کہ جس شخص کو کسی وجہ سے غصہ

آ جائے اور نفس غصہ دلانے سے انتقام لینے کے لیے بے قابو ہو رہا ہو تو اس کو چاہیے کہ وہ نفس کی بات نہ مانے اور اس کو اس کے ارادے سے روکنے کے لیے مجاہدہ اور کوشش کرے۔[1]

لہٰذا انسان کو چاہیے کہ وہ اپنے نفس کے ساتھ جہاد کرے، اس کو نیک اعمال کے ذریعے پاکیزہ بنائے، تاکہ وہ اس کا ماتحت بن جائے اور اس کے لیے غصے کے وقت اس پر قابو پانا آسان ہو جائے۔

اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

﴿وَنَفْسٍ وَّمَا سَوّٰهَا ۝ فَاَلْهَمَهَا فُجُوْرَهَا وَتَقْوٰهَا ۝ قَدْ اَفْلَحَ مَنْ زَكّٰهَا ۝ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسّٰهَا﴾ [الشمس: ۷۔۱۰]

''اور قسم ہے (انسانی) نفس کی اور جس نے اسے ٹھیک بنایا پھر اس کی بدی اور اس کا تقوی اس پر الہام کیا، یقیناً فلاح پا گیا جس نے نفس کا تزکیہ کیا اور یقیناً نامراد ہوا جس نے اسے آلودہ کیا۔''

انسان کو چاہیے کہ وہ ہر روز اپنا محاسبہ کرے اور دیکھے کہ اس نے کہاں کہاں غصے اور تعصب سے کام لیا اور غور کرے کہ اس موقع پر کون سا موقف اختیار کرنا زیادہ بہتر اور زیادہ مناسب تھا؟ اس طرح وہ اپنی سابقہ غلطیوں سے سبق سیکھے گا اور اپنے نفس کی اصلاح کی کوشش کرے گا۔

27 انتقام پر ابھارنے والے سبب کا جائزہ لینا:

انسان کو اس سبب کے بارے میں غور کرنا چاہیے جو اس کو انتقام لینے پر ابھارنے اور غصہ پینے سے روکتا ہو، اس سبب کا ہونا ضروری ہے، مثلاً: شیطان کا

[1] سبل السلام للصنعاني (۲۱۳،۲۱۲/٤) دار ابن الجوزي بالدمام.

اس کے دل میں یہ خیال پختہ کر دینا: ''اگر تم نے انتقام نہ لیا تو تم کو کمزور سمجھا جائے گا، ذلت اور رسوائی تمھارا مقدر بن جائے گی۔''

اگر کوئی ایسا شیطانی وسوسہ ہو تو اس کو اپنے نفس سے کہنا چاہیے: ''واہ رے نفس! تم آج کی ذلت اٹھانے کو اپنی عزت کا مسئلہ سمجھتے ہو، لیکن قیامت کے دن کی ذلت و رسوائی کا کوئی خیال نہیں! لوگوں کی نظروں میں حقیر خیال کیے جانے سے ڈرتے ہو اور اللہ تعالیٰ اس کے فرشتوں اور اس کے نبیوں کی نظروں میں ذلیل ہونے کا کوئی خیال نہیں!''

انسان کو اپنا غصہ دباتے وقت ہمیشہ یہ نیت رکھنی چاہیے کہ وہ ایسا صرف اللہ تعالیٰ کی خاطر کر رہا ہے، اس سے اس کے دل میں اللہ تعالیٰ کی عظمت اور کبریائی بیٹھ جائے گی اور اس کو لوگوں کی کوئی پروا نہیں ہو گی۔ دنیا کی ذلت آخرت کی ذلت کے سامنے کوئی معنی نہیں رکھتی۔ کیا وہ یہ پسند نہیں کرتا کہ قیامت کے دن جب اللہ تعالیٰ یہ آواز لگائیں گے: ''آج وہ کھڑا ہو جائے جس کا اجر اللہ تعالیٰ کے ذمے ہے۔'' تو وہ کھڑا ہو اور اس وقت صرف وہ کھڑا ہو گا جس نے اللہ کے لیے معاف کیا ہو گا! اس جیسے ایمانی معارف دل میں بٹھانے چاہییں، تاکہ انسان کا نفس اس کے قابو میں رہے۔[1]

28 لوگوں کے ساتھ ان کے اخلاق کے مطابق نہیں، بلکہ اپنے اخلاق کے مطابق برتاؤ کریں:

اگر یہ رویہ اپنایا جائے تو یہ لوگوں کی غلطیوں سے صرفِ نظر کرنے، ان کے رویے پر صبر کرنے، بلکہ غصے کو ضبط کا موقع فراہم کرتا ہے۔

[1] إحياء علوم الدين (٥/٦١٨، ٦١٩)

ایک مسلمان جس طرح اللہ تعالیٰ کا محبوب بننا پسند کرتا ہے، بلاشبہہ اسی طرح وہ لوگوں کی نگاہوں میں بھی معتبر رہنا چاہتا ہے۔ وہ دنیا میں بھی باعزت رہنا چاہتا ہے اور آخرت میں بھی، وہ دنیاوی زندگی بھی اچھی پاکیزہ اور نیک نام گزارنا چاہتا ہے اور آخرت میں بھی بہتر اجر کا امیدوار ہوتا ہے۔

وہ چاہتا ہے کہ اہلِ دنیا اس کی تعریف کریں، اس کو اچھے لفظوں سے یاد کریں اور ملاء اعلیٰ (فرشتوں کی جماعت) میں بھی اس کا ذکرِ خیر ہو۔

اہلِ ایمان کی یہ دعا ہے:

﴿رَبَّنَآ اٰتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَّ فِي الْاٰخِرَةِ حَسَنَةً وَّ قِنَا عَذَابَ النَّارِ﴾ [البقرة: ٢٠١]

''اے ہمارے رب! ہمیں دنیا میں بھی بھلائی دے اور آخرت میں بھی بھلائی دے اور ہمیں آگ کے عذاب سے بچا۔''

حضرت ابراہیم علیہ السلام کہا کرتے تھے:

﴿وَاجْعَلْ لِّيْ لِسَانَ صِدْقٍ فِي الْاٰخِرِيْنَ﴾ [الشعراء: ٨٤]

''اور بعد والوں میں میرا ذکرِ خیر جاری رکھ۔''

اللہ تعالیٰ بعض بندوں سے محبت کرتے ہیں، ان سے جبرائیل علیہ السلام اور آسمان کے فرشتے بھی محبت کرتے ہیں، اللہ تعالیٰ لوگوں کے دلوں میں ان کی محبت ڈال دیتے ہیں اور ان کو قبولِ عام حاصل ہو جاتا ہے۔

عزت اور شرف اللہ تعالیٰ کے فضل کے ساتھ حاصل ہوتی ہے، پھر حسنِ اخلاق کے ساتھ اور ایسا شخص قیامت کے دن سب سے اعلیٰ مرتبے پر فائز ہو گا۔ حضرت آدم علیہ السلام کی اولاد کے سردار حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کا اخلاق سب سے بہتر تھا۔[1]

[1] فقه الأخلاق والتعامل بين المؤمنين، للشيخ مصطفى بن العدوي۔ وفقه الله لما يحب ويرضى (١/ ٦٠٥۔ دار إبن رجب)

اس باب میں ہمارے راہبر و راہنما اللہ تعالیٰ کے رسول ﷺ ہیں، جن کا اخلاق تو اللہ تعالیٰ نے ان الفاظ میں بیان فرمایا ہے:

﴿وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ﴾ [القلم: ٤]

''اور یقیناً آپ خُلقِ عظیم پر (کاربند) ہیں۔''

انسان اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم کے ساتھ اپنے اچھے اخلاق کے ذریعے سے لوگوں کے دل موہ سکتا ہے۔ اسی وجہ سے اللہ تعالیٰ نے اپنے رسول ﷺ کو اعلیٰ اخلاق کی تکمیل کے لیے مبعوث فرمایا، جس طرح آپ ﷺ کا فرمان ہے:

''میں تو صرف اعلیٰ اخلاق کی تکمیل کے لیے مبعوث ہوا ہوں۔''[1]

بلکہ اللہ تعالیٰ نے ہمیں بلا استثنا ہر کسی کے ساتھ ہی اچھا اخلاق اور عمدہ برتاؤ کرنے کا حکم دیا ہے۔ ارشاد ہے:

﴿وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا﴾ [البقرة: ٨٣]

''اور تم لوگوں سے اچھی باتیں کہو۔''

اس آیت کی تفسیر میں امام قرطبی رحمہ اللہ ابو لعالیہ کا قول نقل کرتے ہیں:

''ان سے اچھی بات کہو اور ان کو اس طرح کا اچھا بدلہ دو، جس طرح کا تم اپنے لیے پسند کرتے ہو۔''

یہ تمام آیات و احادیث مبارکہ شریفانہ اخلاق اختیار کرنے کی ترغیب دیتی ہیں، لہٰذا انسان کو چاہیے کہ وہ تمام لوگوں کے ساتھ نرم انداز میں بات کرے، ان کو خندہ پیشانی سے ملے، لیکن مدافعت اور رواداری میں آ کر کوئی ایسی بات نہ کہے جو برے کی برائی کو تقویت دینے کا باعث بنے۔ اللہ تعالیٰ نے حضرت موسیٰ اور ہارون علیہما السلام سے کہا تھا:

---

[1] مسند أحمد (٣٨١/٢) والبخاري في الأدب المفرد (٢٧٣) والحاكم (٦٧٠/٢)

﴿فَقُولَا لَهُ قَوْلًا لَّيِّنًا﴾ [طٰه: ٤٤]

"چنانچہ تم دونوں اس سے نرم بات کہنا۔"

کوئی کہنے والا موسیٰ اور ہارون علیہما السلام سے بہتر نہیں ہوسکتا اور کوئی فاجر فرعون سے زیادہ خبیث نہیں ہوسکتا، اس کے باوجود اللہ تعالیٰ نے ان کو اس کے ساتھ نرم لہجے میں بات کرنے کا حکم دیا۔

ہمیں رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے تمام لوگوں کے ساتھ حسنِ سلوک سے پیش آنے کا حکم دیا ہے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کا فرمان ہے:

"میزان میں سب سے بھاری چیز حسنِ اخلاق ہوگا۔"[1]

آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

"جہاں بھی رہو، اللہ تعالیٰ سے ڈرتے رہو۔ برائی کے بعد اچھائی کرو، یہ اس کو مٹا دے گی اور لوگوں کے ساتھ حسنِ اخلاق سے پیش آؤ۔"[2]

حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا روایت کرتی ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

"جس کو نرمی سے کچھ حصہ ملا، اس کو دنیا اور آخرت کی خیر کا حصہ ملا۔ صلہ رحمی، حسنِ اخلاق اور پڑوسی کے ساتھ اچھا برتاؤ کرنا علاقوں کو آباد اور عمر میں اضافہ کرتے ہیں۔"[3]

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے مروی ہے:

"رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم سے پوچھا گیا کہ کون سا عمل لوگوں کو اکثریت کے ساتھ جنت میں داخل کرے گا؟ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: "تقویٰ اور

---

[1] مسند أحمد (٦/٤٤٦) سنن الترمذي، رقم الحديث (٢٠٠٢، ٢٠٠٣) سنن أبي داود، رقم الحديث (٤٧٩٩) والبخاري في الأدب المفرد (٢٧٠) وابن حبان (٥٦٩٣)

[2] سنن الترمذي، رقم الحديث (١٩٨٧) والحاكم (١/١٢١)

[3] مسند أحمد (٦/١٥٩) والبيهقي في الشعب (٧٩٦٩) ضعيف الجامع (٣٧٦٧)

حسنِ اخلاق۔'' پھر پوچھا گیا: ''کون سا عمل لوگوں کو کثرت کے ساتھ جہنم میں داخل کرے گا؟'' آپ ﷺ نے فرمایا: ''منہ اور شرم گاہ۔''[1]

امام ماوردی کا قول ہے:

''جب انسان کے اخلاق اچھے ہوں، اس کے ساتھ ملنے والے زیادہ ہو جاتے ہیں، اس کے دشمن کم ہو جاتے ہیں، اس کے لیے مشکل کام بھی آسان ہو جاتے ہیں اور اس کے سامنے بڑے غصیلے لوگوں کے دل بھی نرم پڑ جاتے ہیں۔''[2]

یہ قصہ پڑھیے اور تصویر کا وہ روشن پہلو بھی دیکھیے جو سلف صالحین کے برتاؤ کی تصویر کشی کرتا ہے کہ وہ لوگوں کے ساتھ ان کے رویے کے مطابق سلوک نہیں کرتے تھے، بلکہ اپنے اخلاق کے مطابق ان کے ساتھ برتاؤ کرتے تھے۔

ایک دن حضرت ابراہیم بن ادہم صحرا کی طرف نکلے تو ان کو ایک فوجی ملا اور پوچھنے لگا: ''تم غلام ہو؟'' انھوں نے اثبات میں جواب دیا، پھر وہ پوچھنے لگا: ''بستی کدھر ہے؟'' انھوں نے قبرستان کی طرف اشارہ کیا۔ فوجی کہنے لگا: ''میں بستی کے بارے میں پوچھ رہا ہوں۔'' انھوں نے دوبارہ قبرستان کی طرف اشارہ کیا تو وہ آدمی غصے میں آ گیا، اس نے ان کے سر پر کوڑا مارا اور ان کا سر پھوڑ دیا، پھر ان کو جکڑ کر شہر کی طرف لے گیا، وہاں اس کے دوستوں نے اس کا استقبال کیا اور اس کے حالات دریافت کیے تو اس نے ان کو اس آدمی کے بارے میں بتایا۔

ان لوگوں نے جب اس آدمی کو دیکھا تو کہا: یہ ابراہیم بن ادہم ہیں۔ وہ فوجی اپنے گھوڑے سے اترا، اس نے ان کے ہاتھ اور پاؤں کو بوسہ دیا اور اپنے کیے

---

[1] مسند أحمد (٢/٢٩١) سنن ابن ماجه، رقم الحديث (٤٢٤٦) سنن الترمذي، رقم الحديث (٢٠٠٤) الأدب المفرد (٢٩٤) صحيح الجامع للألباني (٣٧٦٧)

[2] أدب الدنيا والدين (٢٣)

کی معذرت کرنے لگا، اس کے بعد ان سے پوچھا گیا: ''آپ نے اس سے یہ کیوں کہا تھا کہ آپ غلام ہیں؟'' انھوں نے کہا: ''اس نے مجھ سے یہ نہیں پوچھا تھا کہ میں کس کا غلام ہوں؟ تو میں نے اثبات سے جواب دیا، کیوں کہ میں اللہ کا غلام ہوں۔ جب اس نے میرے سر پر ضرب لگائی تو میں نے اس کے لیے جنت کا سوال کیا۔'' لوگوں نے پوچھا: ''ایسا کیوں؟ اس نے تو آپ پر ظلم کیا تھا؟'' انھوں نے جواب دیا: ''مجھے یقین تھا کہ مجھ پر جو وہ ظلم کر رہا ہے اس کے نتیجے میں مجھے اجر ملے گا، لہٰذا میں نے یہ نہ چاہا کہ میرا حصہ اس سے بہتر ہو اور اس کا مجھ سے بدتر۔

ایک آدمی نے بکر بن عبداللہ مزنی رحمہ اللہ کو بڑی فحش گالیاں دی، وہ خاموشی سے سنتے رہے، ان سے کسی نے کہا: ''آپ اس کو جواب کیوں نہیں دیتے؟'' انھوں نے کہا:

''میں اس کی کوئی برائی نہیں جانتا جس کے ساتھ اس کو گالی دوں اور میرے لیے اس پر جھوٹا الزام لگانا جائز نہیں۔''

حضرت فضیل بن عیاض رحمہ اللہ سے جب کہا جاتا کہ فلاں آدمی آپ کی بے عزتی کر رہا ہے تو وہ جواب دیتے: ''اللہ کی قسم! میں شیطان کو ضرور غصہ دلاؤں گا۔''

پھر کہتے:

''اے اللہ! اگر وہ سچا ہے تو مجھے معاف کر دے اور اگر جھوٹا ہے تو اس کو معاف کر دے۔''

لہٰذا ہمیں چاہیے کہ ہم لوگوں کے ساتھ ان کے برتاؤ کے مطابق برتاؤ نہ کریں، بلکہ اپنے اخلاق کے ساتھ ان کے برتاؤ کا جواب دیں۔ اس طرح ہم غصے کی ہیجان خیزی کو دبا سکتے ہیں، اس کے ساتھ ساتھ یہ آیتِ مبارکہ ہمیشہ یاد رکھنی چاہیے:

﴿لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِيْ رَسُوْلِ اللّٰهِ اُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَنْ كَانَ يَرْجُوا اللّٰهَ وَ الْيَوْمَ الْاٰخِرَ وَ ذَكَرَ اللّٰهَ كَثِيْرًا﴾ [الأحزاب: ٣٣]

''یقیناً تمھارے لیے رسول اللہ (کی ذات) میں بہترین نمونہ ہے، ہر اس شخص کے لیے جو اللہ (سے ملاقات) اور روزِ آخرت کی امید رکھتا ہے اور کثرت سے اللہ کا ذکر کرتا ہے۔''

29 غصہ دلانے کی عمر کے مرحلے کی خصوصیات کو مدِ نظر رکھنا:

غصے پر قابو پانے کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ غصہ دلانے والے کی عمر کے مرحلے اور اس کی خصوصیات کو مدِ نظر رکھا جائے۔

یہ طریقہ بالخصوص والدین اور اساتذہ کے لیے زیادہ مفید ہے کہ وہ اپنے بچوں اور طلبا کی عمر کے تقاضوں کو سامنے رکھتے ہوئے ان کے ساتھ برتاؤ کریں۔

بچہ جب بچپن کی حدود سے نکل کر لڑکپن کی عمر میں قدم رکھ رہا ہوتا ہے، اس وقت وہ ایسے کام کر جاتا ہے کہ اگر اس کا کسی بڑے سمجھ دار انسان کے فعل کے ساتھ موازنہ کیا جائے تو اس کا وہ فعل غصہ دلانے والا ہوتا ہے، لیکن اگر اس فعل کو اس عمر کا تقاضا سمجھا جائے تو انسان غصہ نہیں کرتا، کیوں کہ بچے اور نو عمر کی اپنی نفسیاتی اور معاشرتی خصوصیات ہوتی ہیں، جو ان کی نشو و نما کا حصہ ہوتی ہیں، ان کا ارادہ اس قدر نافرمانی کا نہیں ہوتا جس قدر اپنی شخصیت کو ثابت کرنے اور منوانے کا ہوتا ہے۔

حضرت انس رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں:

''رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم تمام انسانوں سے زیادہ اچھے اخلاق کے مالک تھے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے ایک دن مجھے کسی کام کے لیے بھیجنا چاہا تو میں

نے جواب دیا: میں نہیں جاؤں گا، لیکن میرے دل میں تھا کہ آپ ﷺ نے مجھے جو کام کہا ہے میں وہ کروں گا۔ میں باہر نکلا اور بچوں کے پاس سے گزرا جو بازار میں کھیل رہے تھے، اتنے میں کیا دیکھتا ہوں کہ رسول اللہ ﷺ نے مجھے پیچھے سے میری گدی سے پکڑا اور کہا: ''پیارے انس! جہاں میں نے تمھیں بھیجا ہے وہاں جاؤ۔'' میں نے کہا: ''جی ہاں اے اللہ کے رسول ﷺ! میں جا رہا ہوں۔''[1]

حضرت انس رضی اللہ عنہ کی یہ بات ملاحظہ کیجیے کہ انھوں نے کہا: ''میں نہیں جاؤں گا۔ جب کہ دل میں ارادہ جانے ہی کا تھا، ان کی یہ بات کم عمری کے مرحلے کی ایک خصوصیت کو بیان کرتی ہے اور وہ ہے سرکشی اور ضدی پن۔''

والدین اور اساتذہ کو بچوں کی طرف سے سب سے زیادہ اسی پریشانی کا سامنا کرنا پڑتا ہے اور وہ اکثر اوقات اس ضدی پن کا جواب بھی سزا اور ضد کے ساتھ ہی دیتے ہیں، جس کی وجہ سے ضد کا یہ چکر بے مقصد ضد اور جواب میں بھی ضد کے گرد گھومنے لگتا ہے۔ یہ رویہ اس ضد کو جو پختہ عمر کو پہنچتے ہی خود بخود ختم ہو جاتی ہے، انسان کی اصل عادت بنا دیتا ہے اور وہ عمر کے ساتھ ساتھ ختم ہونے کے بجائے آدمی کی فطرت بن جاتی ہے، جس کی وجہ سے اس کی شخصیت مضطرب اور شکستہ ہو جاتی ہے۔

رسول اللہ ﷺ نے حضرت انس رضی اللہ عنہ کی عمر اور ان کے کھیلنے کی ضرورت کو محسوس کیا اور بجائے اس کے کہ آپ حکم نہ ماننے پر ان پر غصہ نکالتے، آپ ﷺ نے اس پریشانی کو حل کیا، ان کو اس کام پر مجبور کیے بغیر اور ان میں دوبارہ ضد اور سرکشی کو پیدا کیے بنا بڑے احسن انداز میں ان کو وہ کام کرنے کے

[1] صحیح مسلم، رقم الحدیث (۲۳۱۰)

لیے کہا، آپ ﷺ نے اس ضد کا علاج کرنے کے لیے درج ذیل کام کیے:

1. بات نہ ماننے سے چشم پوشی۔
2. مسکراہٹ۔
3. دوستوں کے سامنے ان کی اہانت کرنے، ان کو ڈانٹ ڈپٹ کرنے اور ان کے جذبات مجروح کرنے سے گریز۔
4. محبت کا احساس جگانے اور سزا کے ڈر کو دور کرنے کے لیے لاڈ پیار کرنا۔
5. دوبارہ اس انداز میں کام کہا کہ گویا کچھ ہوا ہی نہیں۔ انسان کے دل میں چھپے بھلائی کے ڈھیر کو باہر نکالنے کے لیے مسکراہٹ، نرمی، رحم دلی اور ان لغزشوں سے درگزر کی ضرورت ہوتی ہے جو عمر کے تقاضے کی وجہ سے سرزد ہوں۔

30 ماضی کو بھول جانا:

ڈاکٹر عائشہ حکمی کہتی ہیں:

''ماضی کو نہ بھلانا اور بار بار یاد کرنا انسان کو مسلسل غصے میں مبتلا کیے رکھتا ہے۔ ماضی میں جو تکلیف دہ واقعات ہوئے اور یادِ ماضی کا حصہ بن گئے، ان کو بار بار یاد کرنا اور موجودہ حالات کو انھی کے تناظر میں دیکھنا انسان کے غصے کو ٹھنڈا نہیں ہونے دیتا، جس کی وجہ سے انسان کا بلڈ پریشر ہر وقت بڑھا رہتا ہے اور وہ بہت جلد غصے میں آجاتا ہے، پھر وہ صحت کے مسائل کا شکار ہو جاتا ہے۔ بالخصوص جب افرادِ خانہ کے مابین مسائل ہوں، اس لیے اگر ہم مطمئن، پرسکون اور محبت و رحم دلی سے بھرپور زندگی گزارنا چاہتے ہیں تو ہمیں ان دردناک واقعات کو بھلا دینا چاہیے یا بھلانے کی کوشش کرنی چاہیے، جو عرصہ ہوا کتابِ زندگی کا ایک ورق بن چکے ہوں۔''

کہا جاتا ہے کہ ایک بدھ بھکشو اپنے ایک شاگرد کے ساتھ ایک دریا کے کنارے کنارے جا رہا تھا کہ انھوں نے دیکھا کہ ایک عورت ڈوب رہی ہے۔ بھکشو نے فوراً دریا میں چھلانگ لگائی اور اس عورت کو ڈوبنے سے بچا لیا، تھوڑی دیر بعد اس کا شاگرد کہنے لگا: آپ نے اس عورت کو اٹھانے کا پاپ کیوں کیا، جس کو بدھ مت کی تعلیمات کے مطابق ہاتھ لگانا منع تھا؟

وہ شاگرد کی طرف متوجہ ہوا اور کہنے لگا: پریشانی تو یہ ہے کہ وہ ابھی تک تمھاری سوچ کے ساتھ چمٹی ہوئی ہے، جب کہ میں اس کو اتار کر بھول چکا ہوں!

یہ واقعہ غصہ بردوش افراد کی نفسیاتی کشمکش اور اندرونی چلبل کی عکاسی کرتا ہے۔ زندگی کے حالات و واقعات خواہ اچھے ہوں یا برے ایک تسلسل کے ساتھ چلتے جاتے ہیں، لیکن غضب ناک اور افسردہ انسان کڑوے واقعات زندگی کو اپنے کندھے پر اٹھائے رکھتے ہیں، جب کہ ان کا بوجھ وقت کے ساتھ ساتھ بڑھتا جاتا ہے، یہاں تک کہ دل کے تار ٹوٹ جاتے ہیں اور سانس سینے ہی میں بند ہو جاتا ہے۔ لہٰذا ماضی کے صفحات کو لپیٹنا اور اس قرآنی قاعدے کے مطابق:

﴿فَاعْفُ عَنْهُمْ وَ اسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَ شَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ﴾

[آل عمران: ۱۵۹]

''چنانچہ آپ ان سے درگزر کریں اور ان کے لیے بخشش مانگیں اور ان سے (اہم) معاملات میں مشورہ کریں۔''

بھولنے کا مثبت فن سیکھنا بہت زیادہ ضروری ہے۔ نبی کریم ﷺ نے ان تیر برداروں کو کوئی سزا دی نہ سرزنش کی، جن کی غلطی کی وجہ سے غزوۂ احد کے دن ستر صحابہ کرام رضی اللہ عنہم شہید ہو گئے اور نہ اس کے بعد کبھی ان کو وہ واقعہ یاد ہی دلایا، کیوں کہ جو شخص یہ چاہتا ہے کہ لوگ غلطیاں نہ کریں اس کا کرہ ارض پر کوئی

کام نہیں، وہ چاند یا مریخ پر چلا جائے اور اکیلا ہی زندگی گزارے۔ اس کا یہ مطلب بھی نہیں کہ محاسبہ نہیں کرنا چاہیے، لیکن جب فیصلہ ہو جائے اور معاملہ ختم ہو جائے تو پھر اس فائل کو لپیٹ دینا چاہیے، تاکہ مستقبل پر توجہ دی جائے۔[1]

31 شیطان کے وسوسے سے بچیں:

شیطان کا تو کام ہی مسلمانوں کے درمیان دشمنی اور نفرت پیدا کرنا ہے۔ اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

﴿اِنَّمَا يُرِيْدُ الشَّيْطٰنُ اَنْ يُّوْقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَ الْبَغْضَآءَ فِي الْخَمْرِ وَ الْمَيْسِرِ وَ يَصُدَّكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللّٰهِ وَ عَنِ الصَّلٰوةِ فَهَلْ اَنْتُمْ مُّنْتَهُوْنَ﴾ [المائدة: ٩١]

''بے شک شیطان چاہتا ہے کہ تمھارے درمیان شراب اور جوئے کے ذریعے سے دشمنی اور بغض ڈال دے اور تمھیں اللہ کے ذکر اور نماز سے روکے، پھر کیا تم ان (شیطانی کاموں) سے باز آتے ہو؟''

وہ انسان کی کمزوری اور غصے کے وقت اس کی قوتِ عقل کے معطل ہو جانے کی وجہ سے موقعے کا فائدہ اٹھاتا ہے اور اس کے دل میں غصے پر مبنی سوچ کو پیدا کر دیتا ہے اور اس کو یقین دلاتا ہے کہ یہی ایک کارآمد حل ہے جو ہر طرح کی غلطی سے پاک ہے، پھر اس پر بدگمانی، جلتی پر تیل کا کام کرتی ہے۔

شیطان برا وسوسہ ڈالتا ہے۔ حضرت عبداللہ بن مسعود رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

''شیطان آدم کے بیٹے کے دل میں خیال پیدا کرتا ہے اور فرشتہ بھی

[1] كيف نتحرر من نار الغضب (١٤٣، ١٤٥)

خیال ڈالتا ہے۔ شیطان کا خیال ڈالنا برائی پر اکسانا اور حق کو جھٹلانا ہے، جب کہ فرشتے کا خیال ڈالنا اچھائی کی دعوت دینا اور حق کی تصدیق کرنا ہے۔ جو اس طرح کا خیال محسوس کرے وہ جان لے کہ یہ اللہ تعالیٰ کی طرف سے ہے، لہٰذا وہ اللہ تعالیٰ سے شیطان مردود کے شر سے پناہ مانگے، پھر آپ ﷺ نے یہ آیت پڑھی:

﴿اَلشَّيْطٰنُ يَعِدُكُمُ الْفَقْرَ وَ يَأْمُرُكُمْ بِالْفَحْشَآءِ﴾ [البقرة: ٢٦٨]

''شیطان تمھیں تنگدستی سے ڈراتا ہے اور بے حیائی کا حکم دیتا ہے۔''[1]

حضرت جابر بن عبداللہ رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں: میں نے نبی کریم ﷺ سے سنا آپ ﷺ کہہ رہے تھے:

''شیطان مایوس ہو چکا ہے کہ جزیرۂ عرب میں لوگ اس کی عبادت کریں، لیکن وہ ان کے درمیان فساد پھیلانے سے مایوس نہیں ہوا۔''

امام نووی رحمہ اللہ اس حدیث کی شرح میں لکھتے ہیں:

''یہ حدیث معجزاتِ نبوت میں سے ہے، اس کا مطلب ہے کہ وہ اس بات سے مایوس ہو چکا ہے کہ اہلِ جزیرہ اس کی عبادت کریں، لیکن وہ ان کے درمیان بغض، جھگڑے، جنگ و جدل اور فتنے پیدا کر کے فساد کی کوشش کرتا ہے۔''[2]

دل میں بالخصوص غصے کے وقت آنے والا ہر وہ خیال جو قطع تعلقی، جھگڑے، انتقام، زیادتی، سازش، دوسروں کو تکلیف دینے کی خواہش، گناہ کا ارتکاب

[1] سنن الترمذي، رقم الحديث (٢٩٨٨) السنن الكبرىٰ للنسائي (٦/٣٠٥) وابن حبان (٣/٢٧٨)، مسند البزار (٥/٣٩٤) ضعيف الجامع (١٩٦٣)

[2] شرح صحيح مسلم (تحت الحديث: ٢٨١٢)

کرنے، عزت پامال کرنے یا راز فشا کرنے کی دعوت دے تو سمجھ لیجیے وہ شیطان کی طرف سے ہے، خواہ وہ اس کے لیے کتنے بہانے تراشے یا اسباب و فوائد گنوائے یا کسی بھی طرح کے خیالات اور گمانوں کو پیدا کرے۔ یہ ساری آپ کو گمراہ کرنے اور فساد پھیلانے کی کوششیں ہیں یا پھر ضمیر کو خاموش کرنے کے لیے جواز تراشی۔ اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

﴿قَالَ فَبِمَآ اَغْوَيْتَنِيْ لَاَقْعُدَنَّ لَهُمْ صِرَاطَكَ الْمُسْتَقِيْمَ ۝ ثُمَّ لَاٰتِيَنَّهُمْ مِّنْۢ بَيْنِ اَيْدِيْهِمْ وَ مِنْ خَلْفِهِمْ وَ عَنْ اَيْمَانِهِمْ وَ عَنْ شَمَآئِلِهِمْ وَ لَا تَجِدُ اَكْثَرَهُمْ شٰكِرِيْنَ﴾ [الأعراف: ١٦، ١٧]

”وہ بولا: پس اس وجہ سے کہ تو نے مجھے گمراہ کیا تو میں ان (لوگوں کو گمراہ کرنے) کے لیے تیرے سیدھے راستے پر ضرور بیٹھوں گا، پھر میں ان کے سامنے سے اور ان کے پیچھے سے ان کے پاس ضرور آؤں گا اور ان کے دائیں سے اور ان کے بائیں سے بھی اور تو ان کی اکثریت کو شکر گزار نہیں پائے گا۔“

اگر آپ شیطان کے ان اقدام کو پہچان جائیں تو سمجھ لیں وہ آپ کو غصے پر بڑی شدت کے ساتھ اکسا رہا ہے اور شر کی راہ پر دھکیل رہا ہے اسی وقت ”أعوذ باللّٰه من الشیطان الرجیم“ پڑھیں اور ان خیالات کا سلسلہ وہیں ختم کر دیں۔[1]

32 غصے کا سبب بننے والے سے علاحدگی اختیار کرنا:

بسا اوقات شدید غصے کی حالت میں انسان کچھ وقت کے لیے خلوت اور علاحدگی کی ضرورت محسوس کرتا ہے، جس سے اس کو آرام ملتا ہے اور اس کے

[1] منهج السنة النبوية في التربية النفسية (ص: ٢١٠:٢١٢)

غصے میں کمی آ جاتی ہے۔ یہ سبق ہمیں درج ذیل حدیثِ مصطفیٰ ﷺ سے ملتا ہے:

''حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے ایک راز حضرت حفصہ رضی اللہ عنہا کے سپرد کیا اور اس کو افشا نہ کرنے کی تلقین کی، لیکن انھوں نے وہ راز حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا کو بتا دیا، جس کی وجہ سے آپ ﷺ اپنی بیویوں سے شدید ناراض ہو گئے اور آپ ﷺ نے ان سے ایک ماہ تک علاحدہ رہنے کی قسم کھا لی۔''

انسان کا غصہ جب زوروں پر ہو اور تعوذ، وضو، غسل اور دیگر وسائل استعمال کرنے سے بھی کم نہ ہو تو اس کو چاہیے کہ وہ غصے کا سبب بننے والے سے علاحدگی اختیار کر لے، اس طرح اس کا غصہ آہستہ آہستہ کم ہو جائے گا۔

رسول اللہ ﷺ نے درج ذیل تین وجوہ کی بنا پر یہ انداز اختیار کیا تھا:

1. رسول اللہ ﷺ کی ازواجِ مطہرات (بیویوں) نے آپ ﷺ کو اس انداز میں شہد سے نفرت دلائی کہ آپ ﷺ نے اس کو اپنے اوپر حرام کر لیا، اس کے لیے انھوں نے غلط بیانی سے بھی کام لیا، جو شریعت کے سراسر مخالف ہے۔
2. آپ ﷺ کے اپنی لونڈی حضرت ماریہ قبطیہ رضی اللہ عنہا کو اپنے اوپر حرام کرنے کے راز کو افشا کیا گیا اور راز افشا کرنا بھی شریعت کے مخالف ہے۔
3. آپ ﷺ کی ازواجِ مطہرات آپ ﷺ کے لیے اللہ تعالیٰ کی اجازت کے بغیر اپنے لیے حلال کو حرام کرنے کا سبب بنیں، جس کی وجہ سے آپ ﷺ کو اپنے رب کے عتاب کا سامنا کرنا پڑا۔

ان مذکورہ وجوہ کی بنا پر آپ ﷺ نے اتنا سخت فیصلہ کیا، جس سے یہ سبق ملتا ہے کہ ایک سمجھ دار خاوند معمولی کاموں کی وجہ سے، جیسے: کھانے میں

تاخیر، گھر کی صفائی میں بے پروائی یا اس جیسے روز مرہ کے سطحی امور کی وجہ سے گھر کو میدانِ کارزار نہیں بناتا، نہ بیوی سے علاحدگی اختیار کر لیتا ہے، بلکہ جب معاملہ انتہائی اہم ہو، جس کا کسی شرعی حکم کے ساتھ تعلق ہو اور بار بار سمجھانا بھی بارآور ثابت نہ ہوا ہو، تب ایسا فیصلہ کرنا چاہیے۔

33 غصے کے انجام کو مدِنظر رکھنا:

غصے کے افسوس ناک اور خطرناک انجام کا تصور کر کے اس کو مدِنظر رکھنا اس کے جوش کو ٹھنڈا کرنے اور اس کی اصلاح کرنے میں معاونت پیش کرتا ہے، کسی جارحانہ بات یا بہیمانہ فعل کا انجام عموماً ندامت اور حسرت کی صورت ہی میں ظاہر ہوتا ہے اور یہ رویہ ایک عمدہ صفات اور کریمانہ اخلاق کے حامل مسلمان انسان کو زیب نہیں دیتا۔

غصے میں آیا ہوا انسان سب سے پہلے اپنی جان کو ظلم کا نشانہ بناتا ہے، اس کی صورت قبیح ہو جاتی ہے، اعصاب میں اینٹھن پیدا ہو جاتی ہے، گفتگو بے ہودگی میں تبدیل ہو جاتی ہے اور اس کے ظلم پر انتقام کا جذبہ جلتی پر تیل کا کام کرتا ہے اور وہ آگ کا ایک بھڑکتا ہوا شعلہ بن جاتا ہے جو اپنے ہی آپ کو کھاتا ہے۔[1]

بہت زیادہ غصہ کرنے والا شخص شوگر، بلڈ پریشر اور عصبی تناؤ جیسے کئی امراض کا شکار ہو جاتا ہے۔

حضرت علی رضی اللہ عنہ کا قول ہے:

”معافی کی لذت کا نتیجہ اچھا انجام ہوتا ہے اور انتقام کی لذت کا نتیجہ ندامت کے تازیانے کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔“

[1] إصلاح المجتمع، محمد بن سالم البحاني.

امام ابن رجب حنبلی رحمہ اللہ فرماتے ہیں:

''غصے کے نتیجے میں کئی حرام کام وقوع پذیر ہوتے ہیں، جیسے: مار پیٹ، قتل و خون ریزی اور ظلم و زیادتی کی دیگر اقسام، اسی طرح بہت سارے حرام اقوال بھی سرزد ہوتے ہیں، جیسے: بے ہودہ گوئی، گالی گلوچ کرنا، الزام تراشی کرنا، بلکہ بسا اوقات یہ اقوال کفر کی حد تک جا پہنچتے ہیں۔''[1]

امام ابن القیم رحمہ اللہ کا قول ہے:

''جب غصے کی آگ سے انتقام کی آگ جل اٹھے تو وہ سب سے پہلے آگ جلانے والے کو جلاتی ہے۔ اپنے غصے کو بردباری کی زنجیر سے باندھیں، یہ وہ کتا ہے اگر اس کو چھوڑ دیا گیا تو یہ سب کچھ تباہ کر دے گا۔''

امام ابو حاتم رحمہ اللہ لکھتے ہیں:

''عقل مند کو چاہیے کہ وہ اپنی کثرت سے نافرمانی اور اللہ تعالیٰ کی اس سے تواتر کے ساتھ بردباری کو یاد کرے، اس سے اس کا غصہ ٹھنڈا ہو جائے گا۔ کسی صورت کوئی ایسا کام کر کے اپنی عقل کو داغ داغ نہ کرے جو عقل مندوں کے لائق نہیں، اس کے ساتھ ساتھ صبر و تحمل اور غصے کی نفی کے ثواب پر بھی غور و فکر کرے۔''[2]

امام غزالی نے ''إحیاء العلوم'' میں معتمر بن سلیمان رضی اللہ عنہ کا یہ قول نقل کیا ہے:

''پہلی امتوں میں ایک آدمی تھا جس کو غصہ آتا تو بہت زیادہ آتا، اس نے چند صفحات پر کچھ لکھا اور ہر صفحہ ایک ایک آدمی کو دیا اور پہلے سے کہا: جب مجھے غصہ آئے تو یہ صفحہ مجھے دے دینا، دوسرے سے کہا: جب میرا غصہ کچھ ٹھنڈا

---

[1] جامع العلوم والحکم (۱/۳۶۹)

[2] روضة العقلاء (۱۹۱)

ہو جائے تو تم اپنا صفحہ مجھے دے دینا اور تیسرے سے کہا: جب میرا غصہ بالکل ختم ہو جائے تب مجھے یہ صفحہ دینا۔

ایک دن اس کو بڑا شدید غصہ آیا تو اس کو پہلا صفحہ دیا گیا، اس پر لکھا تھا: تجھے اس غصے سے کیا لینا دینا؟ تم خدا تھوڑے ہو، تم تو ایک انسان ہو، قریب ہے کہ تمھارا بعض بعض کو کھا جائے۔ یہ پڑھ کر اس کا کچھ غصہ ٹھنڈا ہوا، تو اس کو دوسرا صفحہ دیا گیا، اس میں لکھا تھا: اہلِ زمین پر رحم کر، آسمان والا تم پر رحم کرے گا، پھر اس کو تیسرا صفحہ دیا گیا، جس پر لکھا تھا: لوگوں کو اللہ تعالیٰ کے حق کے ساتھ پکڑ، ان کے لیے یہی مناسب ہے، یعنی: حدود کو پامال نہ کر۔"[1]

34 غصے کو ہلاکت خیز بیماری سمجھنا:

جو شخص غصے کے جوش کا علاج کرنا چاہتا ہے، اس کو سب سے پہلے یہ بات ذہن میں بٹھا لینی چاہیے کہ غصہ ایک خطرناک آفت اور تباہ کن بیماری ہے۔ جو شخص بھی اس میں مبتلا ہوتا ہے اس کے بارے میں یہ خدشہ پیدا ہو جاتا ہے کہ وہ ہلاکت خیز نقصانات سے دوچار ہو گا، لہٰذا جب یہ بات انسان کے ذہن میں بیٹھ جائے اور اس کو اس کا اچھی طرح ادراک ہو جائے تو پھر وہ اس کے اسباب اور محرکات سے بچنے کی بھی کوشش کرتا ہے اور اپنے نفس کو اس سے بچانے اور دور رکھنے کے لیے تربیت دیتا ہے، کیوں کہ انسان کا کسی بھی چیز کے بارے میں ایمان اور یقین ہی ایک ایسی چیز ہے جو اس کو اس کے مطابق عمل کرنے پر اکساتی اور مجبور کرتی ہے۔[2]

---

[1] إحياء علوم الدين (٥/٦٢٢، ٦٢٣ـ دار المنهاج)

[2] دراسة حديثية دعوية نفسية حول حديث: لا تغضب، فالح بن محمد فالح الصغير.

35 یہ جاننا کہ غصے کو چھوڑنا نافرمانی کا ایک دروازہ بند کرنا ہے:

امام ابن قیم رحمہ اللہ فرماتے ہیں:

''سارے گناہ غصے اور شہوت کی کوکھ سے جنم لیتے ہیں۔ جب غصہ زوروں پر ہو تو اس کا انجام خون ریزی کی صورت میں نکلتا ہے اور جب شہوت زوروں پر ہو تو اس کا انجام زنا کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔ اسی لیے اللہ تعالیٰ نے ان دونوں گناہوں قتل اور زنا کو ایک ساتھ ذکر کیا ہے اور ان دونوں کو سورۃ الانعام، سورت بنی اسرائیل، سورت فرقان اور سورۃ الممتحنہ میں ایک دوسرے کا ساتھی قرار دیا ہے۔ مقصود یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ نے اپنے بندوں کو بتایا ہے کہ وہ غصے اور شہوت کی قوت کے شر کو نماز اور تعوذ سے روک سکتے ہیں۔''[1]

36 غضب ناک انسان کو علم ہونا چاہیے کہ معذرت کی کئی صورتیں ہوتی ہیں:

کچھ غضب آلود اشخاص مطالبہ کرتے ہیں کہ ان کو غصہ دلانے والا شخص واضح اور صاف الفاظ میں معذرت کرے تو تب ان کا غصہ ٹھنڈا ہوگا، ایسے لوگ نہیں جانتے کہ معذرت کی کئی صورتیں ہوتی ہیں، ضروری نہیں کہ صریح انداز میں معذرت کی جائے تب ہی وہ قابلِ قبول ہوگی۔

یہ سبق ہمیں درجِ ذیل حدیث رسول اللہ ﷺ سے ملتا ہے:

''حضرت انس رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ جب یہودیوں کی کسی عورت کو حیض آتا تو وہ گھروں میں اس کے ساتھ کھانا پینا اور مجامعت کرنا چھوڑ دیتے، صحابہ کرام رضی اللہ عنہم نے اس کی بابت رسول اللہ ﷺ

[1] زاد المعاد (٢٠/٤٢٤)

سے پوچھا تو اللہ تعالیٰ نے یہ آیت نازل کی:

﴿وَ يَسْئَلُوْنَكَ عَنِ الْمَحِيْضِ قُلْ هُوَ اَذًى فَاعْتَزِلُوا النِّسَآءَ فِي الْمَحِيْضِ وَ لَا تَقْرَبُوْهُنَّ حَتّٰى يَطْهُرْنَ فَاِذَا تَطَهَّرْنَ فَاْتُوْهُنَّ مِنْ حَيْثُ اَمَرَكُمُ اللّٰهُ اِنَّ اللّٰهَ يُحِبُّ التَّوَّابِيْنَ وَ يُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِيْنَ﴾ [البقرة: ۲۲۲]

''اور (اے نبی!) لوگ آپ سے حیض کے بارے میں سوال کرتے ہیں۔ کہہ دیجیے وہ تو گندگی ہے۔تم حیض (کی حالت) میں عورتوں سے الگ رہو اور ان سے ہم بستری نہ کرو یہاں تک کہ وہ پاک ہو جائیں، پھر جب وہ پاک ہو جائیں تو ان کے پاس جاؤ جہاں سے اللہ نے تمھیں حکم دیا ہے، بے شک اللہ توبہ کرنے والوں کو پسند کرتا ہے اور پاک صاف رہنے والوں کو پسند کرتا ہے۔''

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ''مجامعت کے سوا سب کچھ کرو، یہودیوں کو اس بات کی خبر ہوئی تو وہ کہنے لگے: یہ آدمی ہر کام میں ہماری مخالفت پر تلا ہوا ہے، یہ بات سن کر حضرت اسید بن حضیر اور عباد بن بشر رضی اللہ عنہما رسول اللہ ﷺ کے پاس آئے اور کہنے لگے: ''اے اللہ کے رسول ﷺ! یہودی یہ یہ بات کہہ رہے ہیں، کیا ہم ان کے ساتھ مجامعت بھی نہ کر لیں؟'' یہ بات سن کر آنحضرت ﷺ کا چہرہ متغیر ہو گیا اور ان دونوں کو یہ گمان گزرا کہ آپ ﷺ ان دونوں پر ناراض ہو گئے ہیں، وہ اٹھ کر چلے گئے، ان کے جاتے ہی رسول اللہ ﷺ کے پاس دودھ کا تحفہ لایا گیا تو آپ ﷺ نے انھی قدموں پر وہ ان کی طرف بھیجا اور ان دونوں

نے اس کو پیا اور جان لیا کہ آپ ﷺ ان پر ناراض نہیں۔"[1]

حضرت عباد اور اسید رضی اللہ عنہما نے رسول اللہ ﷺ کے چہرے کا رنگ بدلنے سے محسوس کیا کہ آپ ﷺ ان کی بات سن کر ناراض ہو گئے ہیں، لہٰذا انھوں نے فیصلہ کیا کہ وہ آپ ﷺ کے پاس سے اٹھ کر چلے جائیں، تاکہ آپ ﷺ کا غصہ بڑھ نہ جائے۔ نیز آپ ﷺ کی توقیر بھی مدِ نظر تھی۔ رسول اللہ ﷺ ان کے اٹھ کر جانے سے سمجھ گئے کہ ان دونوں کو اپنی غلطی کا احساس ہو گیا ہے اور ان کا اٹھ کر چلے جانا حقیقت میں معذرت کی ایک صورت ہے، لہٰذا آپ ﷺ نے ان کو راضی کرنے کے لیے ان کی طرف دودھ کا تحفہ بھیجا جو اس بات کی علامت تھی کہ ان دونوں پر آنحضرت ﷺ کا غصہ ختم ہو چکا ہے۔

الفاظ کے علاوہ بھی معذرت کی کئی شکلیں ہیں، جیسے: باڈی لینگوتج، ہاتھوں کے اشارے، آنکھوں کی شرم، چہرے کے تاثرات اور آواز کا زیر و بم۔"[2]

37 غضب آلود انسان کی نفرت انگیز صورت کو ذہن میں لانا:

صحیح مسلم میں حضرت سلمان بن صرد رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ نبی کریم ﷺ کے پاس دو آدمیوں نے ایک دوسرے کو گالی دی، جس کی وجہ سے ایک کو غصہ آ گیا اور اس کا چہرہ سرخ ہو گیا، نبی کریم ﷺ نے اس کی طرف دیکھا تو فرمایا:

"میں ایک کلمہ جانتا ہوں اگر یہ کہے تو اس کا غصہ جاتا رہے گا وہ کلمہ یہ ہے: "أعوذ باللّٰه من الشيطان الرجيم"[3]

---

1. صحيح مسلم، رقم الحديث (٣٠٢)
2. منهج السنة النبوية في التربية النفسية (٢٠٥:٢٠٧)
3. صحيح: وقد تقدم.

ہم دیکھتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے غضب آلود انسان کی قابلِ نفرت شکل کی طرف صحابہ کرام رضی اللہ عنہم کی توجہ مبذول کروائی، تاکہ یہ قابلِ نفرت شکل ان کو غصے سے متنفر کر دے اور وہ اس کو وہیں دبا لیں۔

امام غزالی رحمہ اللہ فرماتے ہیں: ''غضب ناک انسان کو چاہیے کہ وہ غصے کے وقت اپنی قبیح اور بدصورت شکل میں غور و فکر کرے، وہ محسوس کرے گا کہ غصے کی حالت میں انسانی شکل درندے کی شکل اختیار کر لیتی ہے، پھر یہ دیکھے کہ ایسی کیفیت میں انبیا، اولیا، علما اور حکما کس بردباری اور تحمل و فراخی کا مظاہرہ کرتے ہیں، پھر اس کو سوچنا چاہیے کہ وہ کس کی مشابہت اختیار کرنا چاہتا ہے، انبیا، اولیا کی یا درندوں اور کمینے لوگوں کی؟''[1]

حافظ ابن حجر رحمہ اللہ فرماتے ہیں: ''اگر غضب ناک انسان غصے کی حالت میں اپنی شکل دیکھ لے تو وہ شرم سے پانی پانی ہو جائے۔ یہ ظاہری بدنمائی ہے، باطنی بدنمائی تو اس سے شدید تر ہے، کیوں کہ وہ حسد اور کینے کو جنم دیتی ہے اور ظاہری بدنمائی باطنی بدنمائی کا نتیجہ ہوتی ہے۔''[2]

چنانچہ انسان کو چاہیے کہ وہ غصے کی ناپسندیدگی کو اپنے اندر محسوس کرے اور غصے کے وقت اپنی صورت کا تخیل کرے کہ شیطان اس کے ساتھ کس طرح کھیلتا ہے۔

اگر غصے کے وقت کسی انسان کی تصویر کھینچ لی جائے اور وہ اس کو بعد میں دکھائی جائے تو وہ شاید انکار ہی کر دے کہ یہ اس کی تصویر ہے، کیوں کہ وہ اس شرم ناک رویے کو قطعاً پسند نہیں کرے گا۔ انسان کو یاد رکھنا چاہیے کہ غصے کا آغاز پاگل پن اور انجام ندامت ہوتا ہے۔

---

[1] إحياء علوم الدين (٥/ ٦٠۔ دار المنهاج)

[2] فتح الباري (١٣/ ٢٨٩) وسبل السلام الموصلة إلى بلوغ المرام (٨/ ٢١٢، ٢١٣۔ دار ابن الجوزي بالدمام).

(38) جہنم اور جہنمیوں کو ملنے والے عذاب کو یاد کرنا:

یہ بات یاد رکھنے کے قابل ہے کہ قیامت کی ہولناکیوں میں غور وفکر کرنا ایمان اور یقین کی تجدید کرتا ہے۔

دل میں اللہ تعالیٰ کے خوف کو پیدا کرتا ہے اور اس کی جناب میں پناہ ڈھونڈنے پر اکساتا ہے، انسان جب اللہ تعالیٰ کے غصے کو یاد کرتا ہے تو وہ کسی کو بھی اپنے غصے کا نشانہ بنانے سے گریز کرتا ہے۔ بکر المزنی کا قول ہے: ''غصے کی آگ کو جہنم کی آگ کی یاد سے ٹھنڈا کرو۔''[1]

جہنم کی آگ عذاب کی جہنمی صورت ہوگی جو دوزخ، بدبختی، چیخ و پکار آہ و بکا، حسرت و ندامت سے عبارت ہے، اس کے شعلے چہروں کو جھلسا دیں گے، اس کا کھولتا ہوا پانی انتڑیاں کاٹ دے گا اور اس کی گرمی اتنی شدید ہوگی کہ جس کا تصور بھی محال ہے، وہ بیڑیوں، پیپ اور بدبو سے بھری ہوئی ہوگی۔

جہنم کی آگ دنیا کی آگ کی طرح قطعاً نہیں ہوگی، بلکہ اس سے ہزاروں گنا شدید ہوگی دنیا کی آگ تو جہنم کی آگ کا ایک معمولی سا حصہ ہے!

رسول اللہ ﷺ کا فرمان ہے:

''تمھاری یہ آگ جو تم جلاتے ہو جہنم کی آگ کا سترواں حصہ ہے۔''[2]

بلکہ گرمی کی شدت جس کا ہم دنیا میں شکوہ کرتے ہیں اور اپنے تمام وسائلِ ٹھنڈک بروئے کار لا کر اس کی شدت میں کمی کرنے کی کوشش کرتے ہیں یہ جہنم کا ایک سانس ہے جو وہ لیتی ہے۔ ایسے ہی ہڈیوں کو ٹھرٹھرانے والی سردی

---

[1] التوضيح لشرح الجامع الصحيح (٤٩٢٨)

[2] صحيح البخاري، رقم الحديث (٣٢٦٥) صحيح مسلم، رقم الحديث (٢٨٤٣)

کی لہر بھی جہنم کا صرف ایک سانس ہے۔"[1]

ہمیشہ غصے میں رہنے والے انسان کو یاد رکھنا چاہیے کہ اگر آگ میں اتنی گرمی ہی ہوتی تو وہ نصیحت اور عبرت حاصل کرنے کے لیے کافی تھی، لیکن معاملہ اس سے بہت زیادہ شدید ہے۔

ان آیاتِ مبارکہ پر غور کریں:

﴿كَلَّا إِنَّهَا لَظَىٰ ۞ نَزَّاعَةً لِّلشَّوَىٰ ۞ تَدْعُوا مَنْ أَدْبَرَ وَتَوَلَّىٰ﴾ [المعارج: ۱۵-۱۷]

"ہرگز نہیں! بے شک وہ بھڑکتی آگ ہے۔ چمڑیاں ادھیڑ دینے والی۔ وہ (ہر) اس شخص کو پکارے گی جس نے پیٹھ پھیری اور (حق سے) منہ موڑا۔"

بلکہ کافر جب اس کے دردناک عذاب کو دیکھے گا تو مٹی ہونے کی تمنا کرے گا۔ اس کا ایندھن لوگ اور پتھر ہوں گے، پھر اس کے درجے وادیاں اور گھاٹیاں ہوں گی، اس کی شدت اور ہولناکی سے چھٹکارا پانے کے لیے ماں، باپ، بہن، بھائی، بیوی اولاد الغرض ساری دنیا کی قربانی اور فدیہ دینے کی تمنا کریں گے۔

اللہ تعالیٰ جہنمیوں کی گردنوں میں زنجیریں ڈالیں گے جن کے ساتھ ان کو کھینچا جائے گا، اس کی ہوا زہریلی، سایہ گرم اور پانی کھولتا ہوا ہوگا، یہ بہت زیادہ وسیع ہوگی، اس کے سات دروازے ہیں، جن کو بند کر دیا جائے گا، اس میں طرح طرح کے عذاب دیے جائیں گے، وہاں کا کھانا تھوہر کا درخت، پینا گرم کھولتا ہوا پانی اور پیپ اور لباس بھی آگ کا ہوگا۔

[1] صحيح البخاري، رقم الحديث (٥٣٦) صحيح مسلم، رقم الحديث (٦١٥)

یہ جہنم کی ایک ہلکی سی جھلک ہے جو اللہ تعالیٰ نے قرآن کریم میں دکھائی ہے۔ اس کے مناظر بڑے دہشت ناک ہیں۔ اللہ تعالیٰ بہت سخت ہے، اس کا انتقام بھی بڑا دردناک ہوگا، اگر انسان اس کو مدِنظر رکھے تو کبھی غصہ نہ کرے۔

لا حول ولا قوة إلا باللّٰه

39 جنت اور اہلِ جنت کو ملنے والی نعمتوں کو یاد کرنا:

جو انسان جنت اور اس کی نعمتوں میں غور وفکر کرتا ہے وہ یہ حقیقت پا لیتا ہے کہ غصے کے نتیجے میں کسی سے انتقام لینے اور دل ٹھنڈا کرنے کی لذت محض عارضی ہے جو بہت جلد زائل ہو جائے گی اور اس کے بعد اپنے کیے پر مستقل پچھتاوا ہوگا۔ جب انسان ان نعمتوں کو دیکھتا ہے جو اللہ تعالیٰ نے جنتیوں کے لیے تیار کی ہیں تو وہ اس انسان کو معاف کرنے پر متفق ہو جاتا ہے جو اس کے ساتھ برا سلوک کرتا ہے اور اس کو غصہ دلاتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے جنت کی نعمتوں کی جھلک بھی قرآن کریم میں دکھائی ہے۔ ارشاد ہے:

﴿يٰعِبَادِ لَا خَوْفٌ عَلَيْكُمُ الْيَوْمَ وَلَآ اَنْتُمْ تَحْزَنُوْنَ ۝ اَلَّذِيْنَ اٰمَنُوْا بِاٰيٰتِنَا وَكَانُوْا مُسْلِمِيْنَ ۝ اُدْخُلُوا الْجَنَّةَ اَنْتُمْ وَاَزْوَاجُكُمْ تُحْبَرُوْنَ ۝ يُطَافُ عَلَيْهِمْ بِصِحَافٍ مِّنْ ذَهَبٍ وَّاَكْوَابٍ وَفِيْهَا مَا تَشْتَهِيْهِ الْاَنْفُسُ وَتَلَذُّ الْاَعْيُنُ وَاَنْتُمْ فِيْهَا خٰلِدُوْنَ ۝ وَتِلْكَ الْجَنَّةُ الَّتِيْٓ اُوْرِثْتُمُوْهَا بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُوْنَ ۝ لَكُمْ فِيْهَا فَاكِهَةٌ كَثِيْرَةٌ مِّنْهَا تَاْكُلُوْنَ﴾

[الزخرف: ٦٨-٧٣]

”(انھیں کہا جائے گا) اے میرے بندو! تم پر آج کوئی خوف نہیں

اور نہ تم غمگین ہو گے (یعنی) جو لوگ ہماری آیات پر ایمان لائے اور وہ فرماں بردار تھے۔ تم جنت میں داخل ہو جاؤ، تم اور تمھاری بیویاں خوش حال ہو گے۔ ان پر سونے کی رکابیوں اور ساغروں کے دور چل رہے ہوں گے اور اس (جنت) میں جس شے کو ان کے دل چاہیں گے اور (ان کی) آنکھیں متلذذ ہوں گی (وہ موجود ہو گی)، اور تم اس میں ہمیشہ رہو گے اور یہی وہ جنت ہے جس کے تم وارث بنائے گئے ہو ان اعمال کے بدلے جو تم کرتے رہے۔ اس میں تمھارے لیے بہت سے پھل ہوں گے جن میں سے تم کھاؤ گے۔"

﴿إِنَّ الْأَبْرَارَ لَفِي نَعِيمٍ ۝ عَلَى الْأَرَائِكِ يَنْظُرُونَ ۝ تَعْرِفُ فِي وُجُوهِهِمْ نَضْرَةَ النَّعِيمِ ۝ يُسْقَوْنَ مِنْ رَحِيقٍ مَخْتُومٍ ۝ خِتَامُهُ مِسْكٌ وَفِي ذَٰلِكَ فَلْيَتَنَافَسِ الْمُتَنَافِسُونَ ۝ وَمِزَاجُهُ مِنْ تَسْنِيمٍ ۝ عَيْنًا يَشْرَبُ بِهَا الْمُقَرَّبُونَ ۝ إِنَّ الَّذِينَ أَجْرَمُوا كَانُوا مِنَ الَّذِينَ آمَنُوا يَضْحَكُونَ﴾ [المطففين: ۲۲-۲۹]

"بے شک نیک لوگ ضرور نعمتوں میں ہوں گے۔ مسہریوں پر (بیٹھے) دیکھ رہے ہوں گے۔ ان کے چہروں پر آپ نعمتوں کی تازگی محسوس کریں گے۔ انھیں مہر لگی خالص شراب پلائی جائے گی۔ اس پر کستوری کی مہر لگی ہو گی، لہٰذا شائقین کو اسی کا شوق کرنا چاہیے۔ اس میں تسنیم کی آمیزش ہو گی۔ (وہ) ایک چشمہ ہے جس سے (اللہ کے) مقرب بندے پئیں گے۔ بلاشبہ مجرم لوگ (دنیا میں) مومنوں پر ہنستے تھے۔"

رسول اللہ ﷺ کا فرمان ہے:

''میں نے اپنے نیک بندوں کے لیے وہ جنت تیار کی ہے جس کو کسی آنکھ نے دیکھا ہے، نہ کسی کان نے اس کے بارے میں سنا ہے اور نہ کسی انسان کے دل میں اس کا تصور ہی پیدا ہوا ہے، اگر اس بات کی تصدیق چاہتے ہو تو یہ آیت پڑھ لو:

﴿فَلَا تَعۡلَمُ نَفۡسٌ مَّآ اُخۡفِيَ لَهُمۡ مِّنۡ قُرَّةِ اَعۡيُنٍ جَزَآءًۢ بِمَا كَانُوۡا يَعۡمَلُوۡنَ﴾ [السجدة: ١٧]

''کوئی شخص نہیں جانتا کہ (ان کے اعمال کے بدلے میں) ان کے لیے آنکھوں کی ٹھنڈک کی کون کون سی چیزیں پوشیدہ رکھی گئی ہیں۔''[1]

رسول اللہ ﷺ کا فرمان ہے:

''پہلا گروہ جو جنت میں داخل ہو گا اس کے چہرے چودھویں رات کے چاند کی طرح چمک رہے ہوں گے، پھر ان کے بعد وہ ہوں گے جن کے چہرے آسمان پر چمکنے والے روشن ستاروں کی طرح دمک رہے ہوں گے وہ پیشاب کریں گے نہ پاخانہ، تھوکیں گے، نہ ناک سے ریزش نکالیں گے، ان کی کنگیاں سونے کی ہوں گی اور پسینہ کستوری، ان کے عود دان کستوری ہوں گے اور بیویاں حورِ عین، سب کی شکل اور بدن ایک آدمی کی طرح ہو گا ان کے باپ آدم کی شکل پر، ساٹھ ہاتھ قامت۔''[2]

ان احادیث کے علاوہ بھی بہت ساری احادیث ہیں جو جنت کی

[1] صحيح البخاري، رقم الحديث (٣٢٤٤)

[2] صحيح البخاري، رقم الحديث (٣٣٢٧) صحيح مسلم، رقم الحديث (٢٨٣٤)

تصویر کشی کرتی ہیں، جنت کے دلکش مناظر کا تصور بھی انسان کے غصے کے خاتمے کا باعث بنتا ہے۔

40 فائدے اور نقصان کا حساب لگانا:

ڈاکٹر عائشہ حکمی لکھتی ہیں:

''غصے میں بھڑکے ہوئے انسان کو چاہیے کہ وہ غصے کے وقت ان اثرات اور نتائج کا حساب کرے جو غصے کے نتیجے میں پیدا ہوتے ہیں۔ غصے کی آگ بڑی شدید اور اشتعال انگیز ہوتی ہے۔ آگ کی یہ خصوصیت ہے کہ وہ ہر چیز کو جلا دیتی ہے اور بجھتے بجھتے بھی اپنے پیچھے گہرا دھواں چھوڑ جاتی ہے، جو گھٹن، تکدّر اور سیاہی پھیلا دیتا ہے۔

نقصانات کا جائزہ لینے کے بعد ان خاص فوائد، بہت بڑے اجر وثواب اور عظیم درجات کو بھی مدِنظر رکھنا چاہیے، جو اللہ تعالیٰ نے غصہ پینے والے انسان کے لیے رکھے ہوئے ہیں، جن کا تفصیلی ذکر گزر چکا ہے۔ اگر غضب ناک انسان ان فوائد اور نقصانات پر ایک لمحے کے لیے بھی غور کرے تو اس کا غصہ جاتا رہے گا۔

ابن المقفع کہتے ہیں:

''غصے، حمیت، حسد اور جہالت کی شدت حدت اور ہیجان کا مقابلہ کرنے کے لیے حلم، غور وفکر، توقف، انجام کا اندیشہ اور اعلیٰ اخلاق جیسے ہتھیار تیار کر کے رکھ۔''[1]

41 ہنسی اور دل لگی:

حضرت امیر معاویہ رضی اللہ عنہ بردباری اور تحمل مزاجی میں اپنی مثال آپ تھے۔ وہ بڑی بڑی بات کو بھی بڑی آسانی سے ٹال دینے کے فن سے آشنا تھے۔ امام

[1] الأدب الكبير لابن المقفع (١/١٠٩)

ابن عبدالبر نے اپنی کتاب ''الاستیعاب'' میں ذکر کیا ہے کہ ایک دن حضرت عمر فاروق رضی اللہ عنہ کی مجلس میں حضرت امیر معاویہ رضی اللہ عنہ کی مذمت کی گئی تو انھوں نے کہا: ''قریش کے اس نوجوان کی مذمت سے ہمیں معاف ہی رکھیں، جو غصے کے وقت بھی ہنستا رہتا ہے۔''

مسکرانا اور شگفتہ مزاجی دو ایسی عادتیں ہیں جو غصے کی حدت اور تیزی کو بڑی ملاطفت کے ساتھ کم کر دیتی ہیں، کیوں کہ یہ دونوں توازن کو بڑھانے میں مدد فراہم کرتی ہیں۔ اگر انسان کا کسی ایسی صورتِ حال سے پالا پڑے جس کی وجہ سے اس میں غصے اور انتقام کا جذبہ پیدا ہو جائے تو اس کو چاہیے کہ وہ اس غضب کی بھڑکتی ہوئی آگ میں کچھ کمی واقع ہو جائے، لیکن یاد رہے کہ یہ مزاح اور دل لگی مذاق اڑانے کے جذبے سے نہ ہو، بلکہ پریشانی کا سامنا کرنے اور اس کا مثبت طریقے سے حل نکالنے کے لیے ہو۔

42 کچھ وقت تفریح کے لیے مخصوص کرنا:

مسلسل اور پیہم کام کرنے کی وجہ سے ہم آہنگی، کامیابی اور مہارت میں کمی واقع ہو جاتی ہے، جس کی وجہ سے کوئی لمحہ ایسا آتا ہے جب انسان مایوسی اور ڈپریشن کا شکار ہو جاتا ہے، کیوں کہ کامیابی اگر خوشی سے خالی ہو تو وہ حقیقت میں ناکامی ہی ہوتی ہے۔

انسان بڑی خوش دلی، محنت اور لگن کے ساتھ کام کرتا ہے، لیکن اگر اس کو اس کام سے خوشی حاصل نہ ہو تو اس کی یہ خوش دلی آہستہ آہستہ غصے میں تبدیل ہونا شروع ہو جاتی ہے اور کسی ناکامی کے موقع پر وہ پھٹ پڑتا ہے جو غصے کا باعث بنتا ہے، اس ماں کی طرح جو دن رات کام کرتی ہے اور محنت مشقت کے

سالوں بعد ایک دن اچانک اس کو علم ہوتا ہے کہ اس کا خاوند اور بچے اپنی خوشیوں اور لذتوں کے حصول میں مگن ہیں، اس نے اس سارے عرصے میں اپنے لیے تھکاوٹ کے سوا کچھ نہیں کمایا تو وہ مایوسی، غصے اور ڈپریشن میں مبتلا ہو جاتی ہے۔

اس محنتی اور دیانت دار ملازم کی طرح جو ساری زندگی محنت مشقت اور دیانت داری سے گزار دیتا ہے، لیکن ترقی اور حوصلہ افزائی سے محروم رہتا ہے!

اس سے پہلے کہ ہمارے جذبۂ اخلاص، ایثار اور قربانی میں کوئی دراڑ پڑنا شروع ہو ہمیں اپنے لیے اپنے کام سے چند گھنٹے خرید کر نکالنے چاہییں، بالخصوص چھٹیوں سے فائدہ اٹھا کر سیر و تفریح کے لیے نکلنا چاہیے، آرام کرنا چاہیے، تازہ دم ہونے کے لیے اپنے پسندیدہ کھیلوں سے لطف اندوز ہونا چاہیے یا اپنے شوق اور مشاغل کی تکمیل کے لیے کچھ وقت وقف کرنا چاہیے۔

اس طرح ہم اپنی ذاتی سعادت اور انانیت کی تسکین حاصل کر سکتے ہیں، ایک نئے جوش جذبے، اطمینانِ خاطر اور سعادت و سرور کے ساتھ اپنے کام کا آغاز کر سکتے ہیں اور پرانے غصے سے چھٹکارا پا سکتے ہیں۔

43 ورزش اور آرام:

پروفیسر ڈاکٹر محمد عبدالحلیم احمد لکھتے ہیں:

''ورزش کرنا، پیدل چلنا، دوڑ لگانا، تیراکی کرنا یا گھڑ سواری کرنا، ایسی جسمانی سرگرمیاں ہیں جو ان کی قوتوں کو مثبت انداز میں صرف کرتی ہیں، لوگوں کی اندرونی پریشانیوں کو چوس لیتی ہیں اور ان کے نفسوں اور جسموں کو مضبوط بناتی ہیں، اسی طرح جسم کو ڈھیلا چھوڑ کر آرام دینا بھی غصے کی شدت کو کم کرنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔''

ڈاکٹر رافرطہ لکھتے ہیں:

''غصہ اور اس کے مابعد تباہ کن اثرات کا ازالہ کرنے میں جس قدر قرآن کریم کی بعض آیات کی تلاوت اور سیرت النبی کریم ﷺ کے ان واقعات کا مطالعہ کار آمد ثابت ہوتا ہے جو عفو و درگزر کا سبق دیتے ہیں اور غصے کی حالت میں اپنے رویے کو بہتر بنانے پر زور دیتے ہیں، کوئی دوسرا علاج اتنا کارگر ثابت نہیں ہوتا۔

قرآنی آیات کو دہراتے رہنا اور ذہن میں بٹھا لینا اور ان واقعاتِ سیرت کو یاد کرتے رہنا، ان تمام خیالات، سوچوں، اندیشوں اور اشتعال انگیزیوں کو مٹا دیتا ہے جو غصے کے ساتھ منسلک ہوتے ہیں۔ جیسے یہ آیات ہیں:

1. ﴿وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ﴾ [حمٓ السجدة: ٣٤]

''اور نیکی اور برائی برابر نہیں ہوسکتیں، آپ (برائی کو) ایسی بات سے ٹالیے جو احسن ہو، تو (آپ دیکھیں گے) یکا یک وہ شخص کہ آپ کے اور اس کے درمیان دشمنی ہے، (ایسا ہوجائے گا) جیسے گرم جوش جگری دوست ہو۔''

2. ﴿وَلَمَنْ صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَٰلِكَ لَمِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ﴾ [الشوریٰ: ٤٣]

''اور البتہ جو صبر کرے اور معاف کردے تو بلاشبہ یہ ہمت کے کاموں میں سے ہیں۔''

3. ﴿فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاصْفَحْ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ [المائدة: ١٣]

''چنانچہ آپ انھیں معاف کردیں اور ان سے درگزر کریں، بے شک اللہ احسان کرنے والوں کو پسند کرتا ہے۔''

رسول اللہ ﷺ کی دعا ہے:

((اَللّٰھُمَّ إِنَّكَ عَفُوٌّ تُحِبُّ الْعَفُوَ فَاعْفُ عَنِّيْ))[1]

نیز آپ ﷺ کی یہ حدیث ہے:

''طاقت ور پچھاڑنے والا نہیں، بلکہ غصے کے وقت نفس پر قابو پانے والا ہے۔''

اس کے علاوہ انسان کو چاہیے کہ وہ رسول کریم ﷺ کے رویے اور کردار کی پیروی کرتے ہوئے بردباری، ثابت قدمی اور نفسیاتی مضبوطی کا عملی مظاہرہ کرنے کی کوشش کرے، اس طرح وہ آہستہ آہستہ اپنے غصے کو نکیل ڈال سکتا ہے۔

44 انعام دینا:

انسان جیسے جیسے غصے پر قابو پانے میں کامیابی حاصل کرتا جائے، اپنے آپ کو مختلف مادی اور معنوی صورتوں میں انعام دیتا جائے۔

غصے کی معمولی اور چھوٹی حالتوں کو بھی نظر انداز نہ کرے، بلکہ ان کو سنگین ہونے سے پہلے پہلے ختم کر دے۔ دوسرے لفظوں میں ہمیشہ اپنے پاس پانی کا ڈول رکھے اور جیسے ہی غصے کی آگ لگنے لگے اس کو فوراً بجھا دے، تاکہ وہ بعد میں قابو سے باہر نہ ہو جائے۔

کبھی غصے کی آندھی کو اجازت نہ دیں کہ وہ اس کے شعلوں کو ہوا دے۔

ہر مرتبہ جب آپ اپنے غصے کو شکست دے کر ظفر مند ہوں تو کہیں اللہ تعالیٰ کا شکر ہے کہ اب میں پہلے سے زیادہ طاقت ور ہو چکا ہوں۔

غصے کی ڈور آپ کے ہاتھ میں ہے، اس کو ڈھیلا مت چھوڑیں اور ہر

[1] مسند أحمد (٦/١٧١) سنن ابن ماجه، رقم الحديث (٣٨٥٠) سنن الترمذي، رقم الحديث (٣١٥٣)

طرح کے جھگڑے یا ٹکر بازی سے گریز کریں، خواہ وہ معمولی ہی ہو۔ ایسے حالات میں دو فریق ہوتے ہیں، جس میں سے ایک آپ ہوتے ہیں، اگر وہ بردبار سمجھ دار اور دانا نہ ہوتو آپ ایسے بن جائیں۔

45 عطریات اور خوشبو کا استعمال:

خوشبو اور عطر کے بے شمار فوائد ہیں۔ یہ گہری سکون آور تاثیر رکھتے ہیں، جو اضطراب، تناؤ اور غصے جیسی بعض نفسیاتی اور جذباتی پریشانیوں میں کمی لانے میں مدد فراہم کرتی ہے، ان خوشبویات اور عطریات کو مختلف طریقے سے استعمال کیا جاتا ہے، جس شکل میں بھی ان کو استعمال کیا جائے، یہ نفس کو سرور مہیا کرتی ہیں اور اس کو دوسروں کی غلطیاں برداشت کرنے کی قوت فراہم کرتی ہیں، اس طرح بندہ نفسیاتی اثر پذیری اور عصبی تناؤ کے اسباب کا سامنا کرنے پر قادر ہو جاتا ہے۔

امام ابن قیم رحمہ اللہ اپنی شہرہ آفاق کتاب "زاد المعاد في هدي خير العباد" میں رقم طراز ہیں:

"خوشبو روح کی غذا ہے، روح قوتوں کی سواری ہے اور قوتیں خوشبو کے ساتھ مزید طاقت ور ہو جاتی ہیں۔ یہ دل و دماغ اور تمام باطنی اعضا کے لیے بے حد مفید ہے، دل کو فرحت مہیا کرتی ہے، نفس کو سرور سے آشنا کرتی ہے اور روح کو خوشی سے ہمکنار کرتی ہے۔ روح اور پاکیزہ خوشبو کے درمیان بڑا گہرا تعلق ہے، اسی وجہ سے یہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کی دو محبوب ترین دنیاوی چیزوں میں سے ایک تھی۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم خوشبو کا تحفہ رد نہیں کرتے تھے۔ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو تمام خوشبوؤں میں سے کستوری زیادہ پسند تھی، کستوری خوشبو کی تمام اقسام کی سردار ہے، بلکہ اس کے ساتھ دوسری خوشبوؤں کو تشبیہ دی جاتی ہے۔ یہ جنت کی ڈالی

ہے، جس کے فوائد بے شمار ہیں۔"[1]

غصے کو زائل کرنے کے لیے بنفشہ، پودینہ اور سونف کا عطر بہترین عطروں میں شمار ہوتا ہے، ان کا مساج بھی کیا جاتا ہے، غسل کے پانی میں بھی شامل کیا جا سکتا ہے اور رومال پر بھی لگایا جا سکتا ہے۔

46 سینگی لگوانا اور آکو پنکچر کے ذریعے سے علاج کرنا:

رسول کریم ﷺ بعض بیماریوں کا حجامہ (سینگی) کے ذریعے سے علاج کرواتے تھے، اس لیے بہت ساری احادیث میں اس کا ذکر ہوا ہے۔

حجامت کے بہت زیادہ فوائد ہیں، جیسے:

1. جلد سے خون نکالنا۔
2. سطح بدن صاف کرنا۔
3. پٹھوں کے درد بالخصوص کمر کے پٹھوں کے درد میں تخفیف کرنا۔
4. پھیپھڑوں میں پانی بھر جانے کی وجہ سے دل کے بیٹھ جانے کا علاج کرنا۔
5. سر درد کا علاج کرنا۔
6. سینگی سمباوی نظام اور پیرا سمباوی نظام کو منظّم کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے، جو جسم میں غصے اور جذبات کا ذمے دار ہے۔ غصے کے علاج میں سینگی کے ساتھ آکو پنکچر کا بھی اہم کردار ہے۔ اگر ان دونوں طریقوں کو اکٹھا استعمال کیا جائے تو مریض بہت جلد شفایاب ہو جاتا ہے۔

47 تلبینہ (جو کا حلوہ) کھانا:

نبیِ امین ﷺ کی احادیث میں تلبینہ کا بھی ذکر ہوا ہے۔ حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا

[1] زاد المعاد (٤/٣٦٣۔ الرسالة)

بیان فرماتی ہیں کہ میں نے رسول اللہ ﷺ سے سنا ہے:

''تلبینہ مریض کے دل کو آرام پہنچاتا ہے اور اس سے غم کو دور کرتا ہے۔''[1]

''امام ابن القیم رحمہ اللہ فرماتے ہیں:

''تلبینہ جو کے بے چھنے آٹے سے بنایا جاتا ہے۔''[2]

سائنسی تحقیقات سے ثابت ہے کہ جو کے بہت زیادہ فوائد ہیں۔ یہ کولیسٹرول کو کم کرتا ہے، دل کی افسردگی (ڈپریشن) شوگر اور بلڈ پریشر کے امراض کے علاج میں مفید ہے۔ چنانچہ جو لوگ ان امراض میں مبتلا ہیں، ان کے لیے تلبینہ ایک بہترین غذا ہے جو علاج کا کام بھی دیتی ہے اور ان کی بیماری کی شدت میں کمی لاتی ہے، اسی طرح اس حدیث میں یہ بھی مذکور ہے کہ تلبینہ غم کو دور کرتا ہے۔

امام ابن القیم رحمہ اللہ فرماتے ہیں:

''غم اور ملال کی وجہ سے مزاج ٹھنڈا ہو جاتا ہے اور حرارت غریزی کمزور ہو جاتی ہے، کیوں کہ وہ روح جو اس کی حامل ہوتی ہے، دل کی طرف جھک جاتی ہے جو اس کی پیدائش کا مقام ہے۔ یہ حلوہ حرارتِ غریزی کے مادے کو بڑھا کر اس کو مضبوط کر دیتا ہے، لہٰذا یہ غم اور ملال کو زائل کر دیتا ہے، نیز یہ فرحت بخش غذا ہے اور فرحت بخش غذاؤں کی یہ خصوصیت ہوتی ہے کہ وہ غم اور پریشانی کو زائل کر دیتی ہیں۔

یہ بھی کہا جاتا ہے کہ جب اعضائے رئیسہ اور معدے میں غذا کی کمی کی وجہ سے خشکی بڑھ جائے تو غم زدہ انسان کی قوتیں کمزور ہو جاتی ہیں۔ یہ حلوہ اس کو تازگی، قوت اور غذائیت فراہم کرتا ہے اور مریض کے دل پر بھی یہی

[1] صحيح البخاري، رقم الحديث (٥٤١٧) صحيح مسلم، رقم الحديث (٢٢١٦)

[2] زاد المعاد (٤/ ١١٠۔ الرسالة)

مفید اثرات مرتب ہوتے ہیں۔[1]

سائنسی تحقیقات کا کہنا ہے کہ جسم میں پوٹاشیم اور میگنیشم کی کمی سرعتِ غضب، زود رنجی اور افسردگی کے احساس کو پیدا کرتی ہے، جس کی وجہ سے دل اور شریانوں کے امراض جنم لیتے ہیں، نظامِ انہضام متاثر ہو جاتا ہے۔ ایسی حالت میں تلبینہ کا استعمال بہت زیادہ مفید ثابت ہوتا ہے، کیوں کہ اس میں پوٹاشیم اور میگنیشم کی وافر مقدار موجود ہوتی ہے۔

تلبینہ بنانے کا طریقہ:

اجزا:

① جو کا بے چھنا آٹا دو چمچے۔ ② دودھ کا ایک گلاس۔ ③ ایک چمچ شہد۔

بنانے کا طریقہ:

آٹے میں پانی ملا کر اس کو اچھی طرح حل کر لیا جائے، پھر اس کو پانچ منٹ کے لیے ہلکی آنچ پر پکایا جائے، اس کے بعد اس میں دودھ ڈال دیا جائے، پھر شہد ڈال کر اچھی طرح حل کر لیا جائے اور کپ میں ڈال کر پی لیا جائے۔

48 صحت مند غذا:

آکسفورڈ یونیورسٹی کے شعبہ غذائی امور کے استاد پروفیسر ڈاکٹر مائیکل غیر صحت مند غذائی نظام کے انسان میں تصرفات، اس کے جذباتی، عقلی اختلال، غور وفکر کی صلاحیت، ڈپریشن، غصے اور جارحانہ رویے کے احساس پر اثرات کے دائرہ کار پر روشنی ڈالتے ہوئے کہتے ہیں:

''آپ کو علم ہونا چاہیے کہ روزانہ مخصوص مقدار میں ضروری عناصر پر مشتمل

[1] زاد المعاد (۴/ ۱۱۰)

غذا نہ لینا انسان کو دوسروں کے ساتھ پیش آنے کی قوت سلب کر لیتا ہے اور وہ مسلسل غصے اور افسردگی کا مریض بن جاتا ہے۔ جسم میں آئرن اور خون میں شوگر کی سطح میں کمی بھی سرعتِ غضب کا ایک اہم سبب ہے، اس لیے وہ لوگ جو سرعتِ غضب اور زود رنجی میں مبتلا ہوں، ان کو درج ذیل غذاؤں سے پرہیز کرنا چاہیے:

چاکلیٹ، چائے، کافی، سوفٹ ڈرنکس، کیک، بسکٹ، چپس اور ڈبہ بند غذائیں وغیرہ۔

ایسے لوگوں کے لیے درج ذیل غذائیں بہت زیادہ مفید ہیں: انڈہ، گندم کی روٹی، پتوں والی سبزیاں، خشک آڑو، مالٹا، گاجر، جو، براؤن رائس وغیرہ۔

اگر جسم کو صحت مند غذا نہ دی جائے یا وہ غذائی کمی کا شکار ہو جائے تو ایسی صورت میں انسان کا عصبی نظام درہم برہم ہو جاتا ہے، اس لیے ایسی غذاؤں کا کثرت کے ساتھ استعمال کرنا چاہیے، جو جسم کو فرحت، نشاط اور قوتِ برداشت مہیا کریں۔

نفس کو ضبط کرنے اور اعصاب کو ٹھنڈا کرنے میں کھجور جادوئی اثر رکھتی ہے۔ اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

﴿وَ هُزِّيْٓ اِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسٰقِطْ عَلَيْكِ رُطَبًا جَنِيًّا﴾

[مریم: ۲۵]

''اور تو کھجور کا تنا اپنی طرف ہلا، وہ تجھ پر تازہ پکی ہوئی کھجوریں گرائے گا۔''

رسول اللہ ﷺ کا فرمان ہے:

''جس گھر میں کھجور نہ ہو، اس کے رہنے والے بھوکے ہیں۔''[1]

کھجور اعصاب کو سکون پہنچاتی ہے، کیوں کہ یہ تھائی رائڈ گلینڈز (گلہڑ)

[1] صحیح مسلم، رقم الحدیث (۲۰٤٦)

پر اثر انداز ہوتی ہے، اسی لیے ڈاکٹر حضرات ایسے بڑوں اور بچوں کے لیے کھجور کھانا تجویز کرتے ہیں جو بہت جلد غصے میں آجاتے ہیں۔

سونے سے پہلے شہد کا ایک چمچ نیم گرم پانی کے ساتھ کھانا بھی اعصاب کو سکون پہنچاتا ہے۔ شہد کے فوائد بے شمار ہیں، اس کو اللہ تعالیٰ نے قرآن کریم میں شفا سے تعبیر کیا ہے۔ امام ابن القیم رحمہ اللہ فرماتے ہیں:

''یہ غذا کی غذا، دوا کی دوا، شربت کا شربت، میٹھے کا میٹھا، طلا کا طلا اور فرحت بخش کا فرحت بخش ہے۔ شہد کے معنی ہیں اس جیسی، اس سے بہتر بلکہ اس کے قریب تر بھی کوئی چیز پیدا نہیں کی گئی۔''[1]

دہی کا استعمال بھی اعصاب کو پرسکون رکھتا ہے۔ یہ ہاضم اور مُلیّن ہونے کے ساتھ ساتھ اعصاب کو بھی سکون پہنچاتا ہے۔

49 بھرپور نیند لینا:

یہ بات سائنس اور تجربے سے ثابت ہے کہ جو شخص تھوڑا سوتا ہے، وہ سارا دن بدمزاج رہتا ہے، بلکہ اس کے اعصاب تناؤ کا شکار ہو جاتے ہیں اور وہ معمولی باتوں پر بڑے شدید غصے اور ردِ عمل کا اظہار کرتا ہے، اس کے عکس وہ لوگ جو اچھی طرح سوتے ہیں، وہ بہت جلد غصے میں نہیں آتے، اس سے ثابت ہوتا ہے کہ نیند کا اعصاب کو سکون پہنچانے کے ساتھ گہرا تعلق ہے۔

قرآن کریم میں دن رات اور نیند کا ذکر کثرت کے ساتھ وارد ہوا ہے۔ حدیث میں بھی سونے کے آداب بڑے تفصیل سے بیان کیے گئے ہیں اور جلد سونے کو مستحسن قرار دیا گیا ہے۔ یہ دلائل اس کی اہمیت اور قدر و منزلت پر

---

[1] زاد المعاد (٤/ ٣١، ٣٢)

دلالت کرتے ہیں۔ انسان کو اپنی جسمانی، روحانی، ذہنی، عقلی اور نفسیاتی سرگرمیوں کے لیے اور اپنا دن بھر پور انداز میں گزارنے کے لیے جتنا آرام اور سکون کرنے اور ستانے کی ضرورت ہوتی ہے، وہ بھر پور نیند ہی سے پوری ہوتی ہے۔ بھر پور نیند نفسیاتی اور جسمانی صحت کی ضامن ہے اور نفسیاتی و جسمانی صحت اعصاب کو اعتدال میں رکھنے کی ضامن ہے۔

50 ڈاکٹر سے مشورہ کرنا:

جب انسان محسوس کرے کہ وہ اپنے غصے پر قابو پانے کی سکت نہیں رکھتا، وہ اس کے تعلق اور زندگی کے مختلف پہلوؤں کو بڑی شدت سے متاثر کر رہا ہے اور کوئی نصیحت کارگر ثابت نہیں ہو رہی تو اس کو چاہیے کہ وہ کسی ایسے نفسیاتی معالج سے رابطہ کرے، جو مختلف طریقے استعمال کر کے اس کے سوچنے کے انداز اور رویے کو تبدیل کرے اور اس کو زندگی کے معاملات بہتر طریقے سے نپٹانے کی طرف راہنمائی کرے۔

اگر ڈاکٹر مربوط انداز میں علاج شروع کر دے تو آٹھ سے لے کر دس ہفتے تک بہتری کے اثرات نظر آنا شروع ہو جاتے ہیں۔ غصے کا علاج کرتے وقت ایسی حالتیں بھی سامنے آتی ہیں جن کے لیے دوائی علاج کی ضرورت پیش آتی ہے اور ڈاکٹر انٹی ڈپریشن انٹی انگزائٹی اور ڈسٹریشن ختم کرنے والی ادویہ تجویز کرتے ہیں، تاہم یہ ادویہ معالج کے مشورے کے بغیر استعمال نہیں کرنی چاہیے۔''





غصے کے ساتھ نمٹنے کے غلط ذرائع

بہت سارے لوگ اپنی بیماریوں کے علاج کی تلاش میں دیارِ مغرب اور کافر ممالک کا رخ کرتے ہیں اور اللہ تعالیٰ کے کلام اور رسول اللہ ﷺ کی سنت سے رجوع نہیں کرتے۔ ایسے لوگ دوا لینے جاتے ہیں، لیکن بیماری لے کر آتے ہیں۔ رسول اللہ ﷺ کا فرمان ہے:

''اللہ تعالیٰ نے بیماری پیدا کی ہے اور اس کی دوا بھی، لہٰذا علاج کرو، لیکن حرام چیز کے ساتھ نہیں۔''[1]

ذیل میں ان حرام ذرائع کا ذکر کیا جاتا ہے جن کو لوگ غصے کے علاج کے لیے استعمال کرتے ہیں کیوں کہ یہ حرام چیزوں سے علاج کے ضمن میں آتے ہیں۔

1 مخلوط گرمائی مقامات پر جانا:

سوال کچھ لوگ پریشانی، غم اور غصے کی حالت میں سامان باندھ کر کسی گرمائی مقام کا رخ کرتے ہیں، تاکہ اپنے غصے اور غم کو دور کرسکیں۔ یہاں یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ کیا ایسے مخلوط مقام پر جانا، جہاں عریانی اور فحاشی کا مرکز ہو، انسان کے غصے کو فرو کرسکتا ہے اور اس کے نفس کو سکون پہنچا سکتا ہے؟

جواب اسلام گرمائی مقام یا سیر و تفریح کی جگہ پر جانے سے منع نہیں کرتا، لیکن

[1] المعجم الكبير (٢٠٤/٢٤) الصحيحة (١٦٣٣)

اس کے کچھ تفصیلی پہلو ہیں، جن کو مدِ نظر رکھنا چاہیے۔

عموماً یہ ہوتا ہے کہ جو لوگ ان مقامات کا رخ کرتے ہیں وہ وہاں کوئی کمرہ یا جھونپڑی وغیرہ کرائے پر لیتے ہیں، جہاں نوجوان لڑکوں اور لڑکیوں کو ایک ساتھ وقت گزارنے کا موقع ملتا ہے، تعارف ہوتا ہے اور ناجائز تعلقات جنم لیتے ہیں۔ لڑکوں اور لڑکیوں کے ٹولے ایک دوسرے کو متاثر کرنے کے لیے ایسی ایسی اوٹ پٹانگ حرکتیں کرتے ہیں کہ الامان والحفیظ!

اگر کوئی صاحب اپنی فیملی کو لے کر گیا ہو تو اس کی بھی وہاں اپنے افرادِ خانہ پر گرفت ڈھیلی پڑ جاتی ہے۔ لوگ زرق برق عریاں اور مختصر لباس پہن کر نگاہوں کو دعوتِ گناہ دیتے ہیں۔ نظریں نظروں سے ملتی ہیں، دل میں خیانت آمیز جذبات انگڑائیاں لیتے ہیں، شہوتیں حرکت میں آتی ہیں اور فحاشی و بدکاری کے سلسلے شروع ہو جاتے ہیں۔ اوپر سے بے ہنگم موسیقی کا ایک طوفانِ بدتمیزی برپا ہوتا ہے، جس میں نامردوں کی شور وغل پر مبنی آوازوں اور بے ہودہ ناچ کی آمیزش ہوتی ہے۔ ایسے موقع پر کسی کو نماز یاد رہتی ہے نہ خوفِ خدا دامن گیر ہوتا ہے، ہر کوئی نظروں کے تیر سے شکار کھیل رہا ہوتا ہے اور ہوسِ نفس کی تسکین کا سامان کر رہا ہوتا ہے۔

جو شخص اس جیسی جگہ پر اپنے غصے کو ٹھنڈا کرنے اور اطمینانِ نفس حاصل کرنے کے لیے جاتا ہے، وہ جب اپنے گھر واپس آتا ہے تو اس کا غصہ کم ہونے کے بجائے مزید بھڑکا ہوتا ہے اور اس کا سینہ گناہوں کی وجہ سے تنگ اور بند ہوا ہوتا ہے۔ قرآن کریم نے ایسے شخص کی کیا خوب تصویر کشی کی ہے:

﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنكًا﴾ [طٰه: ١٢٤]

''اور جس نے میری یاد سے اعراض کیا تو بلاشبہہ اس کے لیے گزران تنگ ہوگا۔''

ان گرمائی مقامات اور تفریحی مراکز کی جو تصویر کشی کی گئی ہے، اس میں کسی قسم کی کوئی مبالغہ آرائی نہیں، بلکہ حقیقت بیان کی گئی ہے اور اس سے کسی کو بھی اختلاف نہیں ہوسکتا، ان مذکورہ خرابیوں کی بنا پر ان جگہوں پر جانا ناجائز اور حرام ہے، کیوں کہ اللہ تعالیٰ نے مرد اور عورت دونوں کو اپنی اپنی نگاہیں پست رکھنے کا حکم دیا ہے۔ رسول اللہ ﷺ کا فرمان ہے:

''عورت عورت کے پردے کو نہ دیکھے اور مرد مرد کے پردے کو نہ دیکھے۔''[1]

لیکن جو جگہ ان حرام کاموں سے پاک ہو، وہاں جانے میں کوئی حرج نہیں، ان جگہوں کے متبادل بہت ساری ایسی جگہیں ہیں، جو ان حرام کاموں سے خالی ہیں اور وہاں آدمی مطمئن ہو کر اچھا وقت گزار سکتا ہے۔ ضرورت نیت درست کرنے کی ہے، غضب ناک انسان ان مخلوط محفلوں اور ناؤ نوش کی مجلسوں میں شریک ہو کر بھی اپنے غصے سے چھٹکارا نہیں پا سکتا۔ اطمینان اور راحت صرف اللہ تعالیٰ کی فرماں برداری میں ہے۔

2 دھیمی موسیقی سننا:

سوال کئی نفسیاتی معالج (اللہ انھیں ہدایت دے) اپنے مریضوں کو غصے، تناؤ اور تنگی کے علاج کے لیے دھیمی موسیقی سننے کا مشورہ دیتے ہیں، کیا یہ صحیح ہے؟

جواب اس کا جواب ہم رسول اللہ ﷺ کی زبانِ مبارک سے سنتے ہیں۔ حضرت

[1] صحیح مسلم، رقم الحدیث (۳۳۸)

ابو درداء رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

''اللہ تعالیٰ نے بیماری پیدا کی ہے اور اس کا علاج بھی، لہٰذا علاج کرو، لیکن حرام چیز کے ساتھ علاج نہ کرو۔''

موسیقی سننا خواہ وہ تیز ہو یا ہلکی حرام ہے، اس کے دلائل درج ذیل ہیں۔ اللہ تعالیٰ کا فرمان ہے:

﴿وَ مِنَ النَّاسِ مَنْ يَّشْتَرِيْ لَهْوَ الْحَدِيْثِ لِيُضِلَّ عَنْ سَبِيْلِ اللّٰهِ بِغَيْرِ عِلْمٍ وَّ يَتَّخِذَهَا هُزُوًا اُولٰٓئِكَ لَهُمْ عَذَابٌ مُّهِيْنٌ﴾

[لقمان: ٦]

''اور لوگوں میں سے بعض وہ ہیں جو دلفریب (غافل کر دینے والا) کلام خریدتے ہیں، تاکہ وہ علم کے بغیر اللہ کی راہ (دین) سے گمراہ کریں اور اس کا مذاق اڑائیں، یہی لوگ ہیں جن کے لیے رسوا کن عذاب ہے۔''

ابو الصہبا البکری روایت کرتے ہیں کہ انھوں نے حضرت عبداللہ بن مسعود رضی اللہ عنہ سے سنا کہ ان سے اس آیت: ﴿وَ مِنَ النَّاسِ مَنْ يَّشْتَرِيْ لَهْوَ الْحَدِيْثِ﴾ کے بارے میں پوچھا گیا تو انھوں نے جواب دیا: ''اس سے مراد گانا ہے۔'' یہ بات انھوں نے تین مرتبہ دہرائی۔

حضرت ابن عباس، جابر، عکرمہ، سعید بن جبیر، مجاہد، مکحول، عمرو بن شعیب اور علی بن بذیمہ کا بھی یہی قول ہے۔''[1]

امام حسن بصری رحمہ اللہ کا قول ہے: ﴿لَهْوَ الْحَدِيْثِ﴾ گانے اور آلاتِ موسیقی کا نام ہے۔

---

[1] تفسیر ابن کثیر، (٦/١٦٦)

قاسم بن محمد رحمہ اللہ کا قول ہے: ''گانا باطل ہے اور باطل جہنم میں جائے گا۔''[1]

امام بغوی رحمہ اللہ فرماتے ہیں:

''اس آیت کا مطلب ہے، جو تبدیل کرتا ہے اور قرآن کریم کو چھوڑ کر گانا اور گانے کے آلات پسند کرتا ہے۔''[2]

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کا فرمان ہے:

''میری امت میں ضرور بضرور ایسے لوگ ہوں گے جو ریشم، شرم گاہ، شراب اور آلاتِ موسیقی کو حلال کریں گے۔''[3]

ہر وہ آلہ جو گانے بجانے کے لیے استعمال ہوتا ہے، جیسے: بانسری، ستار تولے، ڈھول اور گٹار وغیرہ حرام ہے۔

ان دلائل کے علاوہ بھی کئی احادیث ہیں جو گانے بجانے اور آلاتِ موسیقی کی حرمت پر دلالت کرتی ہیں جن کی تفصیل میری کتاب ''الشباب وإدمان الغناء'' (نوجوان اور گانے کی لت) میں دیکھی جا سکتی ہے۔

3 یوگا کے ساتھ علاج:

یہ ایک مشہور اور معلوم طریقہ ہے، اس میں مخصوص آسن اور بیٹھنے کے طریقے ہوتے ہیں، جیسے بیٹھک آسن ہے۔ یوگا کے ذریعے سے جسم اپنے خارجی دائرے سے نکل کر جو پریشانیوں، تھکاوٹوں اور غصے کے محرکات سے بھرا ہوا ہوتا ہے، ایک دوسری دنیا میں داخل ہو جاتا ہے جو گہرے نفسیاتی سکون کا احساس دلاتی ہے۔

---

[1] تفسير القرطبي (١٤/٤٣ـ٤٤)

[2] معالم التنزيل (٦/٢٨٤)

[3] صحيح البخاري، رقم الحديث (٥٥٩٠)

ایک مسلمان کے لیے یوگا کی مشقیں کرنا قطعاً ناجائز ہیں، خواہ وہ کسی عقیدے کی بنیاد پر کرے یا اس کے مزعومہ فوائد حاصل کرنے کے لیے یا محض دیکھا دیکھی، اس کے ناجائز ہونے کے درج ذیل اسباب ہیں:

1 یوگا عقیدۂ توحید کا تقدس پامال کرتا ہے اور اللہ تعالیٰ کے ساتھ کسی دوسرے کو شریک بناتا ہے، کیوں کہ اس میں سورج کو سجدہ کیا جاتا ہے اور بعض آسنوں میں اس کا نام بار بار لیا جاتا ہے۔ اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

﴿قُلْ اِنَّمَآ اُمِرْتُ اَنْ اَعْبُدَ اللّٰهَ وَ لَآ اُشْرِكَ بِهٖ اِلَيْهِ اَدْعُوْا وَ اِلَيْهِ مَاٰبِ﴾ [الرعد: ٣٦]

''کہہ دیجیے مجھے تو صرف یہ حکم دیا گیا ہے کہ میں اللہ کی عبادت کروں اور اس کے ساتھ شرک نہ کروں۔ اسی کی طرف میں دعوت دیتا ہوں اور اسی کی طرف میری واپسی ہے۔''

نیز فرمایا:

﴿لَئِنْ اَشْرَكْتَ لَيَحْبَطَنَّ عَمَلُكَ وَلَتَكُوْنَنَّ مِنَ الْخٰسِرِيْنَ﴾

[الزمر: ٦٥]

''اگر آپ نے شرک کیا تو آپ کے اعمال ضرور ضائع ہو جائیں گے اور آپ ضرور خسارہ اٹھانے والوں میں سے ہو جائیں گے۔''

2 یہ بت پرستوں کی تقلید اور مشابہت پر مبنی ہے۔ رسول اللہ ﷺ کا فرمان ہے:

''جس نے کسی قوم کے ساتھ مشابہت اختیار کی، وہ انھی میں سے ہے۔''[1]

3 اس کی بعض مشقیں اکثر لوگوں کو نقصان پہنچاتی ہیں اور ان کی صحت کو

---

[1] مسند أحمد (٢/ ٥٠) سنن أبي داود، رقم الحديث (٤٠٣١)

خطرات سے دوچار کر دیتی ہیں، اس کے بعض آسن انتہائی زیادہ مضحکہ خیز، عیب ناک اور عقل و ہوش کو ختم کر دیتے ہیں۔ یہ نفسیاتی اور جسمانی صحت کے لیے نقصان دہ امر ہے۔ رسول اللہ ﷺ کا فرمان ہے:

''نہ نقصان پہنچاؤ نہ نقصان قبول کرو۔''[1]

4 اس میں وقت کا ضیاع ہے اور انسان کو دنیا کی زندگی میں اذیت و ہلاکت اور آخرت کی زندگی میں تباہی اور مایوسی کے سوا کچھ حاصل نہیں ہوتا۔

رسول اللہ ﷺ فرماتے ہیں:

''قیامت کے دن کسی انسان کے دونوں قدم اس وقت تک ہل نہیں سکیں گے، جب تک اس سے چار چیزوں کے بارے میں پوچھ نہ لیا جائے گا: ① اس نے اپنی عمر کن کاموں میں ختم کی؟ ② اس نے اپنے علم سے کیا فائدہ اٹھایا؟ ③ اس نے اپنا مال کہاں سے کمایا اور کہاں صرف کیا؟ ④ اس نے اپنے جسم کو کن کاموں میں بوسیدہ کیا؟''[2]

5 یہ جانوروں کے ساتھ مشابہت اور انسانیت سے نکل جانے کی کھلی دعوت پر مشتمل ہے، جیسے سور یا نمسکار آسن وغیرہ۔

6 اکثر لوگ جنھوں نے سائنسی یوگا یا بی ہیومر میڈیسن کے نام پر اس کو اپنانے کی کوشش کی، وہ آخر کار منشیات کی دلدل میں پھنس گئے۔ یہ طریقۂ علاج غیر مفید ثابت ہو چکا ہے۔

7 یہ جھوٹ اور فریب پر مبنی ہے، اس کو پھیلانے والے اور رائج کرنے والے حقائق کو توڑ موڑ کر بڑے بلند و بالا دعوے کرتے ہیں، تاکہ سادہ لوح لوگوں

---

[1] مسند أحمد (١١٨٠٦) وسنن الدارقطني (٤/٢٢٨)

[2] سنن الترمذي، رقم الحديث (٢٤١٧) والدارمي (٥٥٤)

کو اپنے چنگل میں پھنسا سکیں۔

8 کئی ماہر یوگی یا اس میں مبہم اور منحرف رجحانات کے حامل پیشہ ور افراد کو ایسے ناقابلِ یقین کارنامے دکھاتے ہیں جو لوگوں کو دھوکا دینے کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں، حالاں کہ حقیقت میں یہ لوگ جادوگر، شعبدہ باز اور سفلی علوم کے ماہر ہوتے ہیں اور یہ سارے کام اسلام میں حرام ہیں۔

یوگا کو فروغ دینے والے جتنے مشورے اور ہدایات دیتے ہیں، ان میں سے اکثر انسان کے لیے نقصان دہ ہیں، مثلاً:

1 ننگا رہنا۔ ننگے رہنے کے جسمانی، نفسیاتی، جنسی اور تہذیبی نقصانات کسی سے پوشیدہ نہیں۔

2 طویل عرصے تک سورج کے سامنے کھڑے رہنا۔

3 سورج کی ٹکیہ پر نظریں جمائے رکھنا۔ یہ آنکھوں کے لیے شدید نقصان دہ ہے۔

4 سبزی خوری پر اکتفا کرنا اور اسی پر زور دینا۔[1]

مذکورہ بالا دلائل اور امور کو مدِ نظر رکھتے ہوئے یوگا سے غصے کا علاج کرنا ناجائز ہے، کیوں کہ یہ حرام چیز سے علاج کے زمرے میں آتا ہے۔

4 غصے کا زائد از فرصت اظہار یا اس کو مکمل دبائے رکھنا:

کچھ لوگ غصے کے علاج کے لیے اور اپنے غصے کو نکالنے کے لیے یہ دو طریقے استعمال کرتے ہیں:

1 غصے کا بھرپور اظہار اور جارحانہ ردعمل۔ 2 غصے کو مکمل طور پر دبا دینا۔

ان دونوں طریقوں کے معاشرتی اثرات کے علاوہ نفسیاتی اور جسمانی

[1] اليوغا في الميزان النقد العلمي، فارس علوان (٨٤-٨٦- ط: دار السلام)

صحت پر بھی بڑے گہرے اثرات مرتب ہوتے ہیں:

1 غصے کا اظہار: جسم اپنی ذات کے دفاع کے لیے جو بہت زیادہ طاقت پیدا کر دیتا ہے، اس کو خارج کرنے اور صحیح رخ کی طرف موڑنے کے لیے غصے کا اظہار بلاشبہ ایک فطری طریقہ ہے، اس طریقے کی اہمیت کے باوجود کسی انسان کے لیے ممکن نہیں ہوتا کہ وہ ہر وقت اپنے جارحانہ ردِعمل کا اظہار کرے، کیوں کہ معاشرتی قوانین اس کو اپنی ذات کو یا کسی دوسرے انسان کو اذیت دینے کی اجازت نہیں دیتے۔ اگر ایسا ہو تو امن بقائے باہمی خطرے میں پڑ جائے۔

اس بنا پر ضروری ہے کہ انسان ایک منظم اور مربوط انداز میں اپنے غصے کا اظہار کرے، جس کا نہ اس کی ذات کو کوئی نقصان ہو نہ کسی دوسرے انسان کی سلامتی خطرے میں پڑے، جو اس کو بڑے پر امن اور حکمت آمیز انداز میں غصے کی صورتِ حال سے نکال لے۔

اس تعمیری انداز میں غصے کو سنبھالنا تقاضا کرتا ہے کہ انسان اپنی خواہشات اور ضروریات کو متعین کرنا سیکھے، اپنی توقعات کی حدود اور مزاج کو سمجھے اور دوسروں کو تکلیف پہنچائے بغیر ان کو حاصل کرنے کے امکانات کا جائزہ لے۔

2 غصے کو دبا دینا: جو انسان اپنے غصے کو دباتا ہے تو وہ اس طاقت کو روک دیتا ہے جو انفعالی کیفیت کی وجہ سے اس کے جسم میں پیدا ہوتی ہے، وہ جسم کو اس سے خلاصی پانے کا موقع فراہم نہیں کرتا، جس کی وجہ سے ایسے عوارض جنم لیتے ہیں جو انسان کے لیے جسمانی اور نفسیاتی طور پر تباہ کن اور اذیت ناک ثابت ہوتے ہیں۔

ردِعمل کو اگر جسم سے باہر نکلنے کا راستہ نہ ملے تو وہ جسم میں جمع ہو جاتا ہے

اور بڑھتا رہتا ہے، جس کی وجہ سے بدن جسمانی طور پر مسلسل بیداری کی حالت میں رہتا ہے، جس سے صحت کے مسائل جنم لیتے ہیں، جیسے: بلڈ پریشر کا بڑھنا، دل کے امراض کا جنم لینا، دماغ میں ٹیومر بن جانا، اس کے ساتھ ساتھ کمزوری، عاجزی، مایوسی اور غم کا شعور بڑھتا رہتا ہے، جو افسردگی کا سبب بنتا ہے۔

دبایا گیا غصہ بسا اوقات منفی اور جارحانہ رویے کو جنم دیتا ہے، مثلاً: بالواسطہ انتقام لینے کی کوشش، دوسروں کے خلاف نفرت کے احساسات کا پروان چڑھنا، اس کے علاوہ انسان میں بہت سارے منفی رویے جنم لیتے ہیں، جیسے: دل میں ناگواری کو چھپانا، غیر متعلقہ جگہوں یا غیر متعلقہ افراد کے سامنے غصے کا اظہار کرنا، غیبت چغلی کرنا، سازشیں بننا وغیرہ۔

انسان کو اپنے غصے کا مزاج سمجھنا چاہیے اور اپنے ان نظریات سے رجوع کرنا چاہیے جو اس کو غصے کے اظہار سے روکتے ہوں، اس کے ساتھ ساتھ اس کو اپنے غصے کے اظہار کے لیے مناسب ذرائع تلاش کرنے چاہییں۔

اکثر لوگ اپنے غصے کو جسمانی، معاشرتی اور نفسیاتی طور پر صحت مندانہ انداز میں بہتر بنانے کی حکمت عملی مرتب نہیں کرتے، ان کے پاس اس کے بارے میں قابلِ قدر معلومات نہیں ہوتیں، اس لیے ہر شخص اپنے غصے کو سمجھنے، اس کا احساس کرنے اور اس کا اظہار کرنے کے لیے راستہ ڈھونڈنے کی کوشش کرتا ہے، چنانچہ کچھ لوگ تشدد اور درشتی کے ساتھ اپنے غصے کا اظہار کرتے ہیں اور کچھ دوسرے اس کو مکمل طور پر دبا لیتے ہیں، لہٰذا یا تو انسان وحشی عاقبت نااندیش بن جاتا ہے، جس کو اپنی خواہشات کی تکمیل کے لیے تشدد، سختی اور طاقت کے علاوہ کوئی راہ نظر نہیں آتی یا پھر وہ مایوس، اور افسردہ انسان بن جاتا

ہے جو مختلف جسمانی اور نفسیاتی عوارض کا شکار بن جاتا ہے۔

چنانچہ ہمیشہ غصے کو دبانا نہیں چاہیے، بلکہ اس کا اظہار کرنا چاہیے، لیکن تعمیری، شرعی اور عقل مندی پر مبنی طریقے کے ساتھ!

5 موسیقی کی سروں پر رقص کر کے غصے کا علاج کرنا:

کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ رقص وہ تخلیقی سرگرمی ہے جو انسان کو کامیابی کی صلاحیت کا احساس دلاتی ہے، اس کے ساتھ ساتھ یہ انسان کے مزاج کو بہتر بناتی ہے اور اس کا مورال بلند کرتی ہے، نیز یہ غصہ نکالنے اور نفس کو راحت پہنچانے کے لیے ایک قابلِ قبول طریقہ سمجھا جاتا ہے۔

یہ بات پہلے گزر چکی ہے کہ گانے بجانے کے آلات کا استعمال حرام ہے، لیکن جہاں تک رقص کا تعلق ہے تو علمائے کرام نے اس کی وضاحت بھی بڑی تفصیل سے کی ہے۔

رقص کسی محرم یا غیر محرم مرد یا عورت کے سامنے کرنا جائز نہیں، کیوں کہ اس میں جو جسمانی حرکتیں کی جاتی ہیں اور لچک کچک اور مٹک مٹک کر بدن کو ہلایا جاتا ہے، وہ بڑا فتنہ خیز ہوتا ہے اور ایسی شر انگیز برائیوں کو جنم دیتا ہے جن کا سلسلہ بدکاری، عریانی اور فحاشی تک جا پھیلتا ہے۔

رقص اگر کافروں کی نقل میں ہو تو وہ حرام ہے، کیوں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

”جو کسی قوم کی مشابہت اختیار کرتا ہے وہ انھی میں سے ہو جاتا ہے۔“

علامہ ابن عثیمین رحمہ اللہ فرماتے ہیں:

”عورتوں کا رقص کرنا بہت برا ہے، اس کی وجہ سے عورتوں میں جو

واقعات رونما ہوتے ہیں، وہ ہم تک پہنچے ہیں، اس لیے ہم اس کے جواز کا فتویٰ نہیں دے سکتے، لیکن اگر مرد رقص کریں تو یہ اس سے بھی برا ہے، کیوں کہ اس میں مردوں کی عورتوں کے ساتھ مشابہت ہے، اس میں جو برائیاں موجود ہیں، وہ کسی سے پوشیدہ نہیں، لیکن اگر مرد و عورت مخلوط انداز میں رقص کریں، جس طرح بعض بے وقوف کرتے ہیں تو اس کی برائی اور قباحت کا تو کوئی بیان ہی نہیں، کیوں کہ اس میں اختلاطِ مرد و زن اور بہت بڑا فتنہ ہوتا ہے۔''[1]

6 چیخنا چنگاڑنا اور گریہ کرنا:

چیخنا چنگاڑنا اور ہذیان بکنا بھی غصے کے علاج کا ایک طریقہ ہے جو غلط اور غیر مفید ہے۔

60 اور 70 کی دہائی میں جو نظریات پیش کیے گئے، وہ اس بات پر زور دیتے تھے کہ کسی بھی طریقے سے غصے کا اظہار کرنا ضروری ہے خواہ آدمی تکیہ پھینک کر ہی کرے اور آخر میں چیخ و پکار شروع کر دے۔

چیخنے کے علاج میں مریض کو ایک کمرے میں علاحدہ چھوڑ دیا جاتا ہے اور وہ کئی گھنٹوں تک زور زور تک چیختا رہتا ہے!

تاہم بعد میں واضح ہوا کہ یہ طریقۂ علاج غصے کو کم کرنے کے بجائے مزید تیز کر دیتا ہے، اس لیے اس کو علاج قرار نہیں دیا جا سکتا، کیوں کہ جب دماغ کسی کام کی مشق کرتا ہے تو اس کی صلاحیت میں اضافہ ہو جاتا ہے، اس لیے انسان جب کسی ایسی صورتِ حال سے دوچار ہو تو وہ از سرِ نو چیخ سکتا ہے اور یہ ایک لاحاصل مشق ہی رہتی ہے۔

[1] فتاویٰ إسلامية (۱۸۷/۳۰)

پھر جاننا چاہیے کہ چیخنا چنگاڑنا اور گریہ وزاری کرنا زمانہ جاہلیت کا عمل ہے جس سے نبی کریم ﷺ نے اپنی اس حدیث مبارک میں منع فرمایا ہے:

''میری امت میں چار جاہلیت کے کام ہوں گے جن کو وہ نہیں چھوڑیں گے: ① حسب پر فخر کرنا ② نسب میں تنقید کرنا ③ ستاروں سے بارش طلب کرنا ④ مُردوں پر رونا۔''[1]

حضرت ام عطیہ انصاریہ رضی اللہ عنہا بیان فرماتی ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے ہم سے بیعت لیتے وقت گریہ نہ کرنے کا عہد لیا۔[2]

لہٰذا گریہ کرنا اور چیخنا چنگاڑنا برا اور حرام کام ہے۔[3]

7 خبیث اور نشہ آور اشیا سے علاج:

عموماً دیکھنے میں آتا ہے کہ جب دو اشخاص کے درمیان جھگڑا ہوا ہو اور شیطان اس حد تک غالب آجائے کہ دونوں کا غصہ آسمان کو چھونے لگے تو لوگ ان کا جھگڑا ختم کرنے اور ان کو ایک دوسرے سے دور کرنے کے لیے دخل اندازی کرتے ہیں، ایسی حالت میں کئی دین سے ناواقف افراد غضب آلود انسان کو عام یا بھرا ہوا سگریٹ پیش کرتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ سگریٹ پیو اور غصے کو دھوئیں میں اڑا دو۔ وہ سمجھتے ہیں کہ سگریٹ اس شخص سے غصے اور تناؤ کو دور کر دے گا، بلکہ غصے میں مبتلا انسان شراب نوشی کے لیے کسی نائٹ کلب کا رخ کرسکتا ہے، تاکہ شراب کے نشے میں اپنے غم اور غصے کو مٹا سکے۔

حیا باختہ فلموں اور ڈراموں میں دکھایا جاتا ہے کہ اداکار جب غصے میں

[1] صحيح مسلم، رقم الحديث (٩٣٤)

[2] صحيح البخاري، رقم الحديث (١٣٠٦) صحيح مسلم، رقم الحديث (٩٣٦)

[3] من فتاویٰ نور علی الدرب، للشيخ عبد العزيز بن باز رحمه الله (١١٤٧/٢)

آیا ہوا ہو تو وہ یا تو سگریٹ سلگا لیتا ہے یا شراب کا جام ہاتھ میں پکڑ لیتا ہے، لوگ یہ سب دیکھ کر اس سے متاثر ہوتے ہیں اور عملی زندگی میں ایسا کرتے ہیں۔

لوگوں کو علم ہونا چاہیے کہ ان کی بیماریوں کی شفا حرام چیزوں میں نہیں رکھی گئی۔ رسول اللہ ﷺ کا فرمان ہے:

''اللہ تعالیٰ نے اس چیز میں میری امت کی شفا نہیں رکھی جو ان پر حرام کی گئی۔''[1]

اللہ تعالیٰ نے ہمارے لیے ہر خبیث اور گندی چیز حرام کی ہے، لہٰذا اپنے رسول کی تعریف اور اس کے پیش کردہ نور کے بیان میں کہا ہے:

﴿وَ يُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبٰتِ وَ يُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبٰٓئِثَ﴾ [الأعراف: ١٥٧]

''اور وہ ان کے لیے پاکیزہ چیزیں حلال کرتا ہے اور ان پر ناپاک چیزیں حرام ٹھہراتا ہے۔''

اس کا مطلب یہ ہے کہ ان اشیا کو بنانا اور ان کی خرید و فروخت کرنا حرام ہے، کیوں کہ رسول اللہ ﷺ کا فرمان ہے:

((لَا ضَرَرَ وَلَا ضِرَارَ)) ''نقصان دو نہ نقصان قبول کرو۔''

ان تمام چیزوں کا نقصان چڑھتے سورج کی طرح واضح اور ثابت ہو چکا ہے، جس میں شک کی کوئی گنجایش ہی نہیں۔ اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

﴿وَ لَا تُلْقُوْا بِاَيْدِيْكُمْ اِلَى التَّهْلُكَةِ﴾ [البقرة: ١٩٥]

''اور اپنے ہاتھ ہلاکت (کے کام) میں نہ ڈالو۔''

﴿وَ لَا تَقْتُلُوْٓا اَنْفُسَكُمْ اِنَّ اللّٰهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيْمًا﴾ [النساء: ٢٩]

[1] صحيح ابن حبان (١٣٩١) وأبو يعلىٰ (٨٩٦٦) المعجم الكبير (٧٤٩/٢٣)

"اور تم اپنے آپ کو قتل نہ کرو، بے شک اللہ تم پر بہت رحم کرنے والا ہے۔"

﴿اِنَّهٗ لَا یُحِبُّ الْمُسْرِفِیْنَ﴾ [الأنعام: ١٤١]

"بے شک اللہ فضول خرچی کرنے والوں کو پسند نہیں کرتا۔"

سیگریٹ اور حقہ نوشی بھی انہی گندی چیزوں میں داخل ہے، اس میں فضول خرچی اور شیطان کی پیروی ہے۔ اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

﴿اِنَّ الْمُبَذِّرِیْنَ كَانُوْۤا اِخْوَانَ الشَّیٰطِیْنِ﴾ [بني اسرائیل: ٢٧]

"بے شک فضول خرچ شیاطین کے بھائی ہیں۔"

یہ یاد رکھنا چاہیے کہ سیگریٹ نوشی انسان کے غصے کو کم نہیں کرتی، جس طرح بعض لوگوں کا خیال ہے، بلکہ زیادہ کرتی ہے، کیوں کہ سیگریٹ نوش اپنی عمومی صحت اور جسم کے تمام نظاموں کے خلاف اعلانِ جنگ کر دیتا ہے، اس کے نقصانات اتنے واضح ہیں جو محتاجِ بیان نہیں۔

اسی طرح شراب نوشی اور نشہ آور اشیا کے استعمال سے بھی غصے کا علاج ممکن نہیں، کیوں کہ ان کو استعمال کرنا حرام ہے اور ان کا نقصان بھی بالکل واضح اور ثابت شدہ ہے۔ اللہ تعالیٰ کا فرمان ہے:

﴿یٰۤاَیُّهَا الَّذِیْنَ اٰمَنُوْۤا اِنَّمَا الْخَمْرُ وَ الْمَیْسِرُ وَ الْاَنْصَابُ وَ الْاَزْلَامُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّیْطٰنِ فَاجْتَنِبُوْهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُوْنَ ۝ اِنَّمَا یُرِیْدُ الشَّیْطٰنُ اَنْ یُّوْقِعَ بَیْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَ الْبَغْضَآءَ فِی الْخَمْرِ وَ الْمَیْسِرِ وَ یَصُدَّكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللّٰهِ وَ عَنِ الصَّلٰوةِ فَهَلْ اَنْتُمْ مُّنْتَهُوْنَ﴾ [المائدة: ٩٠، ٩١]

''اے لوگو جو ایمان لائے ہو! بے شک شراب اور جوا، آستانے اور فال نکالنے کے تیر، سب گندے کام ہیں اور شیطان کے عمل سے ہیں، پس تم ان سے بچو، تاکہ تم فلاح پاؤ۔ بے شک شیطان چاہتا ہے کہ تمھارے درمیان شراب اور جوئے کے ذریعے سے دشمنی اور بغض ڈال دے اور تمھیں اللہ کے ذکر اور نماز سے روکے، پھر کیا تم ان (شیطانی کاموں) سے باز آتے ہو؟''

رسول اللہ ﷺ کا فرمان ہے:

''ہر نشہ آور چیز خمر (شراب) ہے اور ہر خمر حرام ہے۔''[1]

حضرت ام سلمہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں:

''رسول اللہ ﷺ نے ہر نشہ آور اور جسم کو ڈھیلا کرنے والی اشیا سے منع کیا ہے۔''[2]

رسول اللہ ﷺ سے پوچھا گیا: شراب کو بطور دوا استعمال کیا جا سکتا ہے تو آپ ﷺ نے فرمایا: ''یہ دوا نہیں بلکہ بیماری ہے۔''[3]

شراب اور نشہ آور اشیا وہ مہلک بیماری ہے جس کا شر سنبھالے نہیں سنبھلتا، بلکہ یہ عصرِ حاضر کا طاعون ہے جو خطرناک عضوی اور نفسیاتی بیماریوں کو پھیلانے کا سبب بن رہا ہے۔

مذکورہ بالا دلائل سے ثابت ہوتا ہے کہ غصے کا علاج صرف قرآن و سنت

---

(1) صحيح مسلم، رقم الحديث (٢٠٠٣)

(2) مسند أحمد (٣٠٩/٦) سنن أبي داود، رقم الحديث (٣٦٨٦) مصنف ابن أبي شيبة (١٠٣/٨) شرح معاني الآثار (٢١٦/٤) المعجم الكبير (٧٨١/٢٣) سنن البيهقي (٢٩٦/٨)

(3) صحيح مسلم، رقم الحديث (١٩٨٤)

کی ہدایات کے مطابق ہی کیا جا سکتا ہے، حرام چیزوں سے اس کا علاج قطعاً ممکن نہیں، کیوں کہ کسی بیماری کا حرام چیز سے علاج کرنا بذاتِ خود ایک بیماری ہے، وہ دوا نہیں ہو سکتی۔ شفا اللہ تعالیٰ کے ہاتھ میں ہے اور وہی سیدھی راہ پر لگاتا ہے۔



غصے سے تعلق رکھنے والے فقہی مسائل

غصے کی حالت میں فیصلہ کرنا منع ہے:

رسول اللہ ﷺ نے غصے کی حالت میں فیصلہ کرنے سے منع کیا ہے، اس کا سبب ذکر کرتے ہوئے حافظ ابن حجر رحمہ اللہ فتح الباری میں لکھتے ہیں:

''مہلب کا قول ہے کہ غصے کی حالت میں فیصلہ کرنے سے منع کرنے کی وجہ یہ ہے کہ اس حالت میں امکان رہتا ہے کہ حاکم یا قاضی حق سے تجاوز نہ کر جائے، اس لیے اس سے منع کر دیا گیا ہے۔''

ابن دقیق العید رحمہ اللہ کا قول ہے:

''اس حدیث میں غصے کی حالت میں فیصلہ کرنے سے منع کیا گیا ہے، کیوں کہ اس کی وجہ سے انسان کے مزاج میں تبدیلی پیدا ہوتی ہے اور غور و فکر کرنے کی صلاحیت متاثر ہوتی ہے، چنانچہ تمام پہلوؤں سے فیصلے کا احاطہ کرنا ممکن نہیں ہوتا۔''[1]

غضب ناک انسان کی طلاق اور ظہار کا حکم:

شیخ الاسلام امام ابن تیمیہ رحمہ اللہ اور ان کے شاگردِ رشید علامہ ابن القیم رحمہ اللہ کی خوب صورت تفصیل کے مطابق غصے کی تین اقسام ہیں:

① جو نشے کی طرح انسان کی عقل کو زائل کر دے اور اس کو اپنے کہے کا کوئی

[1] فتح الباري (١٦/ ٦٥١ـ ط: طيبة)

احساس وشعور نہ ہو، ایسے شخص کی طلاق واقع نہیں ہوتی۔

② جو آغاز میں ہو، یعنی آدمی کے لیے اس کی بات اور نیت کے تصور اور ادراک کی راہ میں حائل نہ ہو، اس کی طلاق واقع ہو جاتی ہے۔

③ غصہ شدید اور مستحکم ہو، اس کی عقل کو بالکل زائل نہ کر دے، لیکن اس کی نیت کی راہ میں حائل ہو، یعنی جب اس کا غصہ ٹھنڈا ہو جائے تو وہ اپنی زیادتی پر نادم ہو، اس شخص کی طلاق محلِ نظر اور اجتہاد وفکر کی محتاج ہے۔

امام ابن القیم رحمہ اللہ کا قول ہے:

''اس حالت میں طلاق واقع نہ ہونا ہی مضبوط موقف ہے۔''

یہاں معیار شخصی ہے، یعنی جو شخص طلاق دیتا ہے وہی طلاق دیتے وقت غصے کی سطح اور درجہ متعین کر سکتا ہے کہ کیا وہ اس درجے کا غصہ تھا جس میں طلاق واقع ہو جاتی ہے یا نہیں؟

تاہم جو شخص اس واقع کا عینی شاہد ہو، اس کے سامنے بھی کسی حد تک واضح ہو جاتا ہے کہ یہ کس درجے کا تھا۔ شوہروں کو محتاط رہنا چاہیے اور اللہ تعالیٰ سے ڈرتے رہنا چاہیے، کیوں کہ معاملہ بیوی کے ساتھ مقاربت کے حلال یا حرام ہونے تک جا پہنچتا ہے۔

غصے کی حالت میں ظہار کا مسئلہ بھی غصے کی حالت میں طلاق کے مسئلے کے مانند ہی ہے، ان دونوں میں کوئی فرق نہیں۔[1]

---

① الجامع في شرح الأربعين النووية لأبي عبد الله محمد يسري (١/٦١٦، ٦١٧)



غصے کے متعلق غیر ثابت شدہ احادیث

یہاں چند احادیث درج کی جاتی ہیں جو غصے کے موضوع پر ہیں اور زبان زد عام ہیں، لیکن سند اور متن کے لحاظ سے یا تو انتہائی کمزور ہیں یا بے اصل، لہٰذا ایسی احادیث کو بیان اور عام کرنے سے گریز کرنا چاہیے۔

1. ''جب اللہ تعالیٰ کسی بندے پر ناراض (غضب ناک) ہوتا ہے تو اس کو حرام رزق دیتا ہے، جب اس کا غصہ اس شخص پر شدید ہو جاتا ہے تو اس کی حرام کی کمائی میں برکت ڈالتا ہے۔''

یہ بے اصل ہے اور حدیث نہیں۔

2. اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں: ''میرا غصہ اس شخص پر شدید ہو جاتا ہے جو ایسے انسانوں پر ظلم کرتا ہے جس کا میرے سوا کوئی مددگار نہ ہو۔''

یہ ضعیف حدیث ہے۔

3. رسول اللہ ﷺ نے حضرت علی رضی اللہ عنہ سے کہا: ''اے علی! اہل و عیال کی خدمت کبیرہ گناہوں کا کفارہ ہے اور یہ اللہ تعالیٰ کے غصے کو بجھا دیتی ہے۔''

اس کی کوئی اصل نہیں۔

4. ''غصہ شیطان کی طرف سے ہے، شیطان کی آگ سے پیدائش ہوئی ہے۔ پانی آگ کو بجھا دیتا ہے، لہٰذا جب تم میں سے کسی ایک کو غصہ آئے تو وہ

غسل کرے۔ ایک روایت میں ہے وہ وضو کرے۔"

یہ ضعیف حدیث ہے۔

5 "جہنم کا ایک دروازہ ہے، اس میں صرف وہ داخل ہوگا، جس نے اللہ تعالیٰ کی نافرمانی کے ساتھ اپنے غصے کی تسکین کی۔"

یہ ضعیف حدیث ہے۔

6 "جس نے اپنے غصے کو دور کیا، اللہ تعالیٰ اس سے اپنا عذاب دور کرے گا، جس نے اپنی زبان کی حفاظت کی، اللہ تعالیٰ اس کی پردہ پوشی کرے گا۔"

یہ ضعیف حدیث ہے۔

7 "غصہ نہ کرو کیوں کہ غصہ مفسدت (خرابی) ہے۔"

یہ حدیث ضعیف ہے۔

8 "غصہ اس طرح ایمان کو خراب کر دیتا ہے، جس طرح ایلوا (ایک کڑوا پودا) شہد کو خراب کر دیتا ہے۔"

یہ حدیث ضعیف ہے۔

9 "جس نے غصہ کرنے کے بعد حلم کا مظاہرہ کیا، اللہ تعالیٰ کی محبت اس کے لیے واجب ہوگئی۔"

یہ موضوع حدیث ہے۔

10 "میری امت کے بہترین لوگ وہ تیز مزاج ہیں، جو غصہ کرنے کے بعد اس سے باز آجاتے ہیں، تنگ مزاجی میری امت کے بہترین لوگوں پر طاری ہوتی ہے۔"

یہ حدیث ضعیف ہے۔

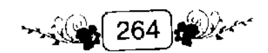
11 "غصہ وہ شعلہ ہے جو دل میں جلایا جاتا ہے، کیا تم نے اس کی پھولی ہوئی

رگیں اور سرخ آنکھیں نہیں دیکھیں! جب تم سے کوئی شخص اس سے کچھ پائے تو بیٹھ جائے۔ اگر بیٹھا ہو تو لیٹ جائے، اگر پھر بھی زائل نہ ہو تو ٹھنڈے پانی سے وضو کرے یا غسل کرے، کیوں کہ آگ کو صرف پانی بجھاتا ہے۔''

یہ حدیث ضعیف ہے۔

12 ''غصے میں قسم نہیں۔''

یہ حدیث ضعیف ہے۔





مشورے اور ہدایات

اس فصل میں غصے اور اس کی مختلف کیفیات کے متعلق لوگوں کے مسائل اور سوالات پیش کیے جائیں گے اور ماہرین نے ان کو جو جوابات اور مشورے دیے وہ ذکر کیے جائیں گے، جو ان شاء اللہ بہت سارے لوگوں کے لیے مفید ہوں گے اور ان کے مسائل کو حل کرنے میں مدد فراہم کریں گے۔

یہ مشورے دنیا کے نامور ماہرینِ نفسیات اور معالجین نے دیے ہیں، جن کا علم و تحقیق کی دنیا میں بہت شہرہ ہے۔

سوال میں اپنی غصیلی طبیعت اور بالخصوص بچوں کے ساتھ غصیلے رویے کا کیسے علاج کروں؟

جواب جس حالت سے آپ گزر رہی ہیں، یہ کوئی پریشان کن اور الجھن زدہ حالت نہیں۔ یہ آپ کی شخصیت میں داخلی تناؤ اور بے قراری کی علامات ہیں، جس کی وجہ سے آپ غصیلی اور تنگ مزاج بن چکی ہیں، لیکن آپ ابھی تک ڈپریشن کے مرحلے تک نہیں پہنچی۔

آپ درج ذیل ہدایات پر عمل کر کے اپنی پریشانی سے نجات حاصل کر سکتی ہیں:

- تحلیلِ نفسی کا طریقہ اپنائیں، یعنی اندرونی جذبات کا فوراً اظہار کریں، انھیں

جمع نہ ہونے دیں، غیر مرغوب اور ناپسندیدہ چیزوں کو اپنے اندر محبوس کر کے نہ رکھیں، وگرنہ آپ کے غصے اور زودرنجی میں اضافہ ہوتا چلا جائے گا۔

ماہرین کچھ سانس کی مشقیں تجویز کرتے ہیں، جن سے جسم کو آرام پہنچتا ہے اور وہ اعتدال کی حالت میں لوٹ آتا ہے، انھی مشقوں میں ایک تدریجی سانس کی مشق بھی ہے، جو آپ کے لیے مفید رہے گی، اس کا طریقہ حسبِ ذیل ہے:

1. ایک پر سکون کمرے میں بیٹھ جائیں اور آنکھیں بند کر لیں۔
2. ناک کے ذریعے آہستہ آہستہ اور گہرا سانس لیں اور سینے میں ہوا بھر لیں اور سانس جس قدر روک سکتی ہیں روکے رکھیں۔
3. آہستہ آہستہ ناک کے ذریعے ہوا خارج کریں۔

یہ مشق تین ہفتوں کے لیے صبح و شام پانچ پانچ مرتبہ کریں، پھر دو ہفتوں تک روزانہ ایک مرتبہ کریں، پھر جب ضرورت محسوس کریں تو کر لیں۔

4. اگر کوئی ایسی جسمانی ورزش کرنا ممکن ہو جو ایک مسلمان عورت کے مناسب ہو تو ضرور کریں۔
5. اس کے لیے دوائی علاج بھی کیا جاتا ہے، بازار میں بہت ساری مفید دوائیں موجود ہیں، جو کسی ماہر معالج کے مشورے سے استعمال کی جا سکتی ہیں، تاہم اس کے لیے مفید ترین دوائی Seroxat ہے

دو ہفتوں تک روزانہ دس ملی گرام کی ایک گولی کھائیں، اس کے بعد ایک گولی روزانہ کھائیں اور چھے ماہ تک علاج جاری رکھیں۔ آپ یہ دوائیاں استعمال کرنے کے ساتھ ساتھ آرام کی مشقیں اور کچھ جسمانی ورزش جاری رکھیں

اور مثبت سوچ کو پروان چڑھائیں۔

آپ کو اللہ تعالیٰ نے بہت ساری نعمتوں سے نوازا ہے، ان کا شکریہ ادا کریں اور مثبت طرزِ عمل اپنائیں، صبر کا دامن مضبوطی سے پکڑے رکھیں اور غصے کا مقابلہ سنتِ مطہرہ میں بیان کردہ طریقوں سے کریں۔

سوال میں اپنی غصیلی طبیعت کی وجہ سے بڑی بے رحمی سے اپنے بچوں کو پیٹنا شروع کر دیتی ہوں، لیکن بعد میں نادم ہوتی ہوں۔ میں اس پریشانی سے کس طرح نکل سکتی ہوں؟

جواب بچے پر تشدد کرنا اور اس کو مارنا دھمکانا کسی صورت درست نہیں۔ یہ اسلامی تربیت کے نقطہ نگاہ سے بھی غلط ہے۔

اس طرح کا رویہ رکھنا، بعد میں اس پر پشیماں ہونا اس بات کی علامت ہے کہ آپ بے قراری کے احساس میں مبتلا ہیں، بلکہ ایک حد تک ڈپریشن کی مریضہ ہیں، جس کی وجہ سے آپ اپنے کم عمر بچوں پر اپنا غصہ اتارتی ہیں۔

آپ کو چاہیے کہ آپ اپنے بچوں کے ساتھ ساتھ جدید تربیتی طریقہ کار اپنائیں، جو بچے کے ساتھ محبت سے پیش آنے، اس کا خیال رکھنے، اس کو ترغیب دینے، اس کی چھوٹی چھوٹی غلطیوں سے صرفِ نظر کرنے، اس کی حوصلہ افزائی کرنے اور اس کو دوسرے بچوں کے ساتھ کھیلنے کا موقع دینے پر زور دیتا ہے، تاکہ اس کی شخصیت مضبوط بنے۔

آپ کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ آپ اپنے احساسات کو چھپانے کی کوشش نہ کیا کریں، بلکہ بڑے معقول اور مہذب انداز میں اظہار کرنے کی عادت اپنائیں اور صحت مند اور جسمانی سرگرمیوں میں حصہ لیتی ہیں۔

سوال مجھے جب غصہ آتا ہے تو میں اپنے ہی آپ کو مارنا شروع کر دیتی ہوں اور عجیب بات یہ ہے کہ میری ایک بیٹی ہے جس کی عمر بہ مشکل ایک سال ہے، اس کو بھی جب غصہ آتا ہے تو وہ اپنا سر دیوار پر یا زمین پر مارتی ہے، حالاں کہ میں نے اس کے سامنے کبھی ایسی حرکت نہیں کی؟

جواب انسان کے لیے دوسروں کو تبدیل کرنے کے بجائے اپنے آپ کو بدلنا آسان ہوتا ہے، اس لیے آپ تبدیلی کا آغاز اپنی ذات سے کریں۔

اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

﴿إِنَّ اللّٰهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتّٰى يُغَيِّرُوْا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾

[الرعد: ١١]

''بے شک اللہ نہیں بدلتا جو کسی قوم میں ہے، حتی کہ وہ اسے بدل لیں جو ان کے نفسوں میں ہے۔''

ایسے لگتا ہے کہ آپ کے لیے غصے کے ساتھ نپٹنے اور اس کے ساتھ مطابقت پیدا کرنے میں صعوبت ہے۔ میں نے یہ نہیں کہا کہ غصہ ختم کرنے اور اس کو زائل کرنے میں صعوبت اور مشکل ہے، کیوں کہ غصے کو ختم نہیں کیا جا سکتا۔ یہ دیگر انسانی جذبات کی طرح ایک جذبہ ہے، جس پر ہماری زندگیوں میں عموماً منفی اثر غالب رہتا ہے، جب کہ اس کو ضبط کرنے اور اس کے ساتھ نپٹنے کے کئی طریقے اور مہارتیں ہیں، جن میں سے چند ایک درج ذیل ہیں:

- ایسے واقعے یا صورتِ حال سے ذہن کو پھیرنے اور سوچ کو منتشر کرنے کی کوشش کرنا جو آپ کو غصہ دلا سکتا ہو اور ایسے کام میں مشغول ہونا جو ذہن کو کسی دوسرے معاملے میں مصروف کر دے، مثلاً: کسی خوش کن کام کے بارے میں

سوچنا یا جو آپ نے آیندہ کام کرنے ہیں، ان کی منصوبہ بندی کرنا ہے۔

- تناؤ میں کمی لانے اور جسم کو آرام دینے والے کام کرنا جیسے: وضو کرنا، بیٹھنا، نماز پڑھنا، قرآن کریم کی تلاوت کرنا اور دیگر مثبت سرگرمیوں میں مشغول ہونا۔
- زبان کو ناپسندیدہ الفاظ سے روکنے کے لیے مشق کرنا، مثلاً: آپ دل ہی دل میں یا آہستہ آہستہ آواز میں بعض قرآنی آیات، جو آپ کو یاد ہوں، دہراتی رہیں، یا اس کو ذکر اذکار میں مشغول رکھنے کی کوشش کریں۔
- غصے کے انجام پر غور کریں، مثلاً: اس کا آپ کے خاوند یا بچوں پر کیا اثر پڑ سکتا ہے یا اگر آپ اپنے آپ کو مارتی ہیں تو اپنا کوئی جسمانی نقصان کر بیٹھیں گی۔
- بسا اوقات اس جگہ کو چھوڑ دینا جو غصے کا باعث ہو اور کچھ وقت کے لیے کسی دوسری جگہ چلے جانا بھی کارگر ثابت ہوتا ہے اور انسان کا غصہ ٹھنڈا ہو جاتا ہے۔
- آپ کے لیے اپنے خاوند کے ساتھ بات کرنا بھی مفید ہوگا۔ ہو سکتا ہے جب وہ آپ کو غصے میں دیکھے تو آپ کی مدد کر سکے اور آپ بروقت اپنے غصے کو ضبط کر سکیں۔

یہ بات تفصیل سے بیان کرنے کی ضرورت نہیں کہ آپ کبھی اپنے بچے کے سامنے ایسی حالت میں نہ آئیں جب آپ پر شدید غصے کی کیفیت ہو اور آپ کو اپنی ذات اور زبان پر قابو نہ ہو۔

بچوں کی دنیا بڑی عجیب اور حساس دنیا ہے اور وہ بہت جلد اثرات قبول کر لیتے ہیں۔ آپ کے بچے کو جس طرح ہوا پانی اور صحت مند خوراک کی ضرورت ہے، اسی طرح امن و امان کے احساس کی بھی شدید ضرورت ہے۔

اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

﴿الَّذِیٓ اَطْعَمَھُمْ مِّنْ جُوْعٍ وَّاٰمَنَھُمْ مِّنْ خَوْفٍ﴾ [قریش: ٤]

''جس نے انھیں بھوک میں کھانا کھلایا اور انھیں خوف سے امن دیا۔''

یہ اسی صورت میں ممکن ہے جب وہ آپ کو آرام سکون اور قرار کی حالت میں دیکھے۔

سوال میں ہر وقت تناؤ (Tension) میں رہتی ہوں اور اپنے بچوں اور خاوند پر بہت جلد بھڑک اٹھتی ہوں۔ آپ مجھے کوئی مشورہ دیں کہ میں اس پریشانی سے چھٹکارا پالوں؟

جواب میرا آپ سے سوال ہے کہ آپ کے مشغلے کیا ہیں؟ آپ اپنے شوق کی تسکین کے لیے اور تفریح طبع کے لیے کتنا وقت مخصوص کرتی ہیں؟ یعنی خاص اپنی ذات کے لیے وقت جس میں کوئی دوسرا شریک نہ ہو؟

ہم دیکھتے ہیں کہ اکثر والدین بالخصوص مائیں اپنے بچوں کی پرورش میں فنا ہو جاتی ہیں اور کہتی ہیں کہ انھوں نے اپنی ساری زندگی اپنے خاندان اور بچوں کے لیے وقف کر دی ہے، گویا وہ شمع ہے جو اپنے بچوں کا راستہ روشن کرنے کے لیے اپنے آپ کو جلا کر ختم کر دیتی ہیں۔

صحیح ہے، ہمیں یہ بلند اور مثالی نظریات بھولنے نہیں چاہییں، لیکن میں یہ بھی نہیں چاہتا کہ آپ اپنے بچوں کا راستہ اور مستقبل روشن کرنے کے لیے بہت جلد جل کر ختم ہو جائیں اور وہ آپ سے محروم ہو جائیں، بلکہ میں تمنا کرتا ہوں کہ اللہ تعالیٰ آپ کو لمبی زندگی دے اور آپ کے بچے آپ کے سایۂ عاطفت میں پروان چڑھیں، لیکن یہ اس وقت تک ممکن نہیں ہو سکتا جب تک آپ اس مشکل کام کے لیے مکمل طور پر پرسکون اور سرگرم نہ ہوں۔

بچوں کی تربیت کوئی آسان کام نہیں، لیکن اگر آپ ذہنی اور جسمانی طور پر آسودہ ہوں تو یہ مشکل کام آپ کے لیے اور آپ کے خاوند اور بچوں کے لیے دلچسپ بن سکتا ہے۔

بہتر یہ ہے کہ آپ کے شوق اور مشغلے ہوں، مثلاً: گھریلو صنعتی اور فنی کورسز میں شرکت کرنا، مختلف زبانیں سیکھنا، پھولوں کو آراستہ کرنا، باغبانی کرنا، کمپیوٹر سیکھنا وغیرہ، قرآن وسنت کی تعلیم حاصل کرنا، قرآن کریم حفظ کرنا وغیرہ۔

اہم بات یہ ہے کہ آپ اپنی ذات کے لیے کچھ وقت مخصوص کریں، جس کو صحت مند سرگرمیوں میں صرف کریں، اس طرح آپ جسمانی اور نفسیاتی طور پر چست ہو جائیں گی اور تناؤ اور غصے کی کیفیت سے باہر نکل آئیں گی۔

تاہم اس کے لیے خاوند کی معاونت حاصل کرنا بھی ضروری ہے، اس کی حوصلہ افزائی اور مثبت طرز عمل شرط اول ہے۔ یہاں یہ حدیثِ نبوی بھی یاد رکھنی چاہیے: ''تیرے نفس کا بھی تجھ پر حق ہے۔''

لہٰذا اپنی ذات سے بے پروائی نہ برتیں، اس پر بھرپور توجہ دیں، آپ اس کا حق رکھتی ہیں، کیوں کہ آپ ایک ماں ہیں۔ اگر آپ اس کا خیال نہیں رکھیں گی تو کون رکھے گا؟

سوال میری پریشانی یہ ہے کہ میں بہت جلد اشتعال میں آجاتی ہوں اور غصے سے بھڑکنے لگتی ہوں، پھر رونا شروع کر دیتی ہوں، خواہ کوئی معمولی سی بات ہو۔ جب مجھے کوئی ایسا واقعہ یاد آتا ہے چاہے وہ بہت پرانا ہو تو پھر سے رونا شروع کر دیتی ہوں۔ میں اس اشتعال انگیزی سے عاجز آچکی ہوں۔ مجھے کوئی ایسا مشورہ دیں، جس پر عمل کر کے اپنے اعصاب کو مضبوط بنا سکوں؟

جواب آپ کی پریشانی یہ ہے کہ آپ بہت جلد اشتعال اور غصے میں آ جاتی ہیں۔ یہ بعض اوقات ایک وقتی اور وجدانی حالت ہوتی ہے، جس سے انسان اپنی عمر کے مرحلے کے لحاظ سے گزر رہا ہوتا ہے۔

مثلاً: بلوغت کے مرحلے اور نوجوانی کے آغاز میں بہت ساری جسمانی، نفسیاتی اور ہارمونز کی تبدیلیاں واقع ہوتی ہیں اور انسان نفسیاتی بے قراری کی حالت میں ہوتا ہے۔ بہت ساری نوعمر لڑکیاں ان تجربات سے گزرتی ہیں اور انسان عمر کے مختلف مراحل میں غصے اور اشتعال کی مختلف کیفیتوں سے گزرتا ہے۔

⇚ آپ کی ذکر کردہ علامتوں سے یہ نتیجہ اخذ کیا جا سکتا ہے کہ آپ انتہائی حساس طبیعت کی مالک ہیں، یعنی آپ دل کی بہت اچھی اور نازک طبع ہیں، لیکن آپ اپنے غصے اور جذبات کو چھپا کر رکھنا پسند کرتی ہیں، اپنی ذات کو کھولتی نہیں، جو باتیں آپ کو ناپسند ہوں ان کو اپنے دل میں چھپا کر رکھتی ہیں، چنانچہ آپ سب سے پہلے اللہ تعالیٰ سے اپنی حالت بہتر بنانے کی دعا کریں، کثرت سے استغفار کریں اور اپنے اندر کی باتوں کو بیان کریں چھپا کر نہ رکھیں، لیکن اظہار کے لیے ادب و احترام کے دائرے سے باہر نہ نکلیں، اس طرح آپ کی شخصیت مضبوط ہوگی اور آپ کے اندر کا ابال باہر نکل آئے گا۔

⇚ اپنی توقعات اور مطالبات کا دائرہ وسیع نہ کریں، بلکہ انھیں اپنے امکانات کے اندر محدود اور معقول حد تک رکھیں، یاد رکھیں آپ اپنی اقدار اور اپنے نظریات کو لوگوں پر ٹھونس نہیں سکتیں، اس لیے لوگوں کے ساتھ اپنے اخلاق کے مطابق برتاؤ کریں، ان کے اخلاق کے مطابق نہیں، اس سے آپ کو ان کی غلطیوں سے تجاوز کرنے کا موقع ملے گا، کیوں کہ آپ ان کے رویے

پر صبر کریں گی، اپنے غصے کو پینے کی کوشش کریں گی۔ انسان کو ہمیشہ یہ کوشش کرنی چاہیے کہ وہ لوگوں کے ساتھ مہذب انداز میں پیش ہو اور یہ رویہ اسی وقت ممکن ہوتا ہے جب وہ حسنِ سلوک کرے، اچھی گفتگو کرے، اچھے انداز میں پیش آئے اور بعض اوقات لوگوں کی اذیتوں کو برداشت کرے۔

- اگر ممکن ہو سکے تو کوئی ایسی جسمانی سرگرمی ضرور رکھیں جو ایک مسلمان لڑکی کے مناسب ہو۔ ورزش سے نفسیاتی اور عصبی راحت حاصل ہوتی ہے۔ سانس کی مشقیں بھی ضرور کریں، یہ بھی بے قراری اور تناؤ (ٹینشن) کو ختم کرنے میں بہت زیادہ کارگر ثابت ہوتی ہیں۔
- فراغت کے آسیب کو کسی صورت اپنے اوپر غالب نہ آنے دیں۔ اپنے وقت سے بہترین انداز میں فائدہ اٹھائیں۔ وقت کو اچھے طریقے سے گزارنے کی مہارت انسان کو اپنی ذاتی قدر و قیمت سے آشنا کرتی ہے، جس کی وجہ سے اس کے غصے اور اشتعال میں کمی واقع ہوتی ہے۔

غصے کے علاج کے لیے سنتِ نبوی ﷺ میں ایسے عظیم الشان آداب ذکر کیے گئے ہیں، جن کا یقینی اثر تجربے سے ثابت ہے، اس لیے آپ غصے کی علامتیں محسوس کرنا شروع کریں، یہ علامتیں عموماً جسمانی ہوتی ہیں، انسان اپنے جسم میں اینٹھن محسوس کرتا ہے، دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہیں اور وہ محسوس کرتا ہے کہ وہ عصبی طور پر پھٹ جائے گا، تو ان لمحات میں استغفار کریں۔ ”أعوذ باللّٰہ من الشیطان الرجیم“ پڑھیں، کیوں کہ شیطان غصہ بھڑکانے کا سبب ہے، پھر اپنی جگہ یا حالت کو تبدیل کریں، أعوذ باللّٰہ پڑھ کر اپنی بائیں جانب پھونک ماریں، وضو کریں اور دو رکعت نماز ادا کریں۔

سوال غصے اور جھلاہٹ کے بغیر کس طرح اولاد کی تربیت کروں؟

میرا مسئلہ یہ ہے کہ میں بہت جلد برہم ہو جاتی ہوں، شاید اس کی وجہ یہ ہو کہ میں نے ایسے گھر میں تربیت پائی ہے جو مار پیٹ، تشدد اور بد زبانی کا جہنم تھی، لہٰذا میں اپنے دو سالہ بچے کو بہت زیادہ مارتی ہوں، مجھے کوئی حل بتائیں، میری نفسیاتی حالت روز بروز خراب ہو رہی ہے اس کی وجہ سے میرا بیٹا بھی ضدی، خشم آلود اور اتھرا ہو رہا ہے۔

جواب آپ اپنے بچوں کی اچھی تربیت کرنا چاہتی ہیں، لیکن آپ مناسب انداز میں ان کا خیال نہیں رکھ رہیں، اس کی وجہ سے آپ کا ضمیر بھی آپ کو ملامت کرتا ہے، جس کی وجہ سے آپ کا غصہ اور تناؤ بڑھتا جا رہا ہے۔ پریشانی یہ ہے کہ آپ اندرونی غصے کا شکار ہیں۔ آپ اپنے خاندان کے کمزور ترین فرد پر اس کو نکالتی ہیں۔ آپ کا معصوم بچہ آپ کے غضب کی بھینٹ چڑھ رہا ہے۔ ممکن ہے آپ کی گھریلو تربیت کا اس میں اثر ہو، تاہم ابھی وقت ہاتھ سے نکلا نہیں اور اصلاح کی گنجایش موجود ہے، اس پریشانی کا حل آپ کے ہاتھ میں ہے۔

سب سے پہلے غصے کے اسباب اور اس کا مصدر جاننے کی کوشش کریں یہ یقینی بات ہے کہ آپ کا بیٹا آپ کے غصے کا باعث اور مصدر نہیں۔ تمھارے خاوند کا تمھارے ساتھ تعاون یا عدمِ تعاون تمھارے اس جھنجھلاہٹ زدہ رویے اور بچے کو غصے کا شکار بنانے کے لیے کوئی جواز مہیا نہیں کر سکتا، اسی طرح تمھارے خاندانی اور تربیتی حالات بھی تمھارے برے سلوک کے لیے وجہ جواز نہیں بن سکتے۔

تمھارے غصے اور برافروختگی کا سبب یہ ہے کہ تمھاری کچھ ضروریات یا

خواہشات ہیں جو پوری نہیں ہوتیں، اس لیے یہ جاننے کی کوشش کریں کہ آپ کس وجہ سے ناراض ہیں؟ وہ کون سی چیز ہے جو آپ کی زندگی میں پوری نہیں ہو رہی؟ آپ اپنے رویے پر غور کریں، اس کو تبدیل کرنے کی کوشش کریں، اپنے ذاتی مشاغل کے لیے وقت نکالیں، صحت مند اور علمی و دینی سرگرمیوں میں شرکت کریں۔

مختصراً اپنا زندگی گزارنے کا طریقہ تبدیل کریں، سوچ کا زاویہ بدلیں، کیوں کہ اس کا آپ کے احساسات پر بھی اثر پڑے گا اور بعد میں آپ کے خاندان پر بھی۔ بچے کے ساتھ برتاؤ کرتے وقت تشدد کا استعمال ترک کر دیں اور سختی کے علاوہ متبادل طریقوں کے بارے میں سوچیں، جیسے: پرسکون انداز میں مکالمہ کرنا، محبت و شفقت کا اظہار کریں، اس کو اپنے قریب ہونے اور امن کا احساس کروائیں۔

اگر آپ اپنے بچے کو صحیح اور صحت مند اور درست فکر انسان بنانا چاہتی ہیں تو اس کا طریقہ آپ کے ہاتھ میں ہے، اس کے لیے مارنا پیٹنا اور برافروختہ ہونا کوئی بہت زیادہ مثالی طریقہ نہیں، بلکہ محبت، شفقت، گرم جوشی اور امن کا احساس دلانا ہی بہتر اور مثالی طریقہ ہے۔ تمھارے بیٹے کا رویہ تمھارے رویے کا عکاس اور اس کا غصہ اور جھنجھلاہٹ تمھارے غصے اور جھنجھلاہٹ کا آئینہ ہے۔ جب وہ امن، محبت اور شفقت محسوس کرے گا تو اس کا رویہ بھی بدل جائے گا۔

تاہم اس کے لیے تبدیلی کے ارادے اور صبر کی ضرورت ہے، وگرنہ بہترین سے بہترین طریقہ بھی کارگر ثابت نہیں ہوگا۔

سوال میری بیٹی جس کی عمر دو سال ہے، بہت زیادہ غصیلی ہے، اس کا کوئی بھائی بہن نہیں، مثلاً: جب وہ پانی مانگتی ہے اور میں اس کو پانی کا گلاس پکڑاتی ہوں تو وہ پہلے رونا شروع کر دیتی ہے، پھر گلاس پھینکتی ہے اور مجھے مارنا

شروع کر دیتی ہے یا کاٹتی ہے یا اپنے والد کو مارنے اور کاٹنے کے لیے دوڑتی ہے گویا وہ ہم پر اپنا غصہ نکالنا چاہتی ہے!

جواب آپ درج ذیل اقدام کریں:

1 اس کی ضد کا مقابلہ ضد سے نہ کریں۔

2 بچے کی حرکت کرنے کی قوت کو نکالنا ضروری ہے، اس لیے اس کو ایسی کھیلوں میں مشغول کریں جو بھاگ دوڑ اور حرکت کرنے پر مشتمل ہوں، تاکہ اس کے جسم میں قوت متحرکہ کو سکون پہنچے۔

3 بچے کو تسلسل کے ساتھ باہر لے کر جایا کریں۔

4 بچے کو جسمانی سزا نہ دیں اور نہ اس پر چیخیں چلائیں۔

5 بچے کے رونے پر توجہ نہ دیں۔

6 خطرے اور عام حالات میں بچے کو بھر پور توجہ دیں اور اس کا خیال رکھیں۔

7 بچے کی ذہانت کے بارے میں یقین دہانی کریں۔

8 بچے کو دیگر بچوں کے ساتھ کھلنے ملنے کا موقع فراہم کریں۔

9 بچے کو کھلونے بھی دیے جا سکتے ہیں، جن کے ذریعے وہ غصے کی طاقت کو نکال سکے۔

10 بچے کو سختی اور تشدد کا کوئی بھی منفرد منظر دیکھنے کی اجازت نہ دیں، خواہ گھریلو جھگڑے ہوں یا ٹیلی ویژن وغیرہ پر دکھائی جانے والی تشدد آمیز فلمیں اور ڈرامے وغیرہ۔

11 بچے کو بہت زیادہ محبت، شفقت دیں اور گہرا اندرونی احساس دلائیں۔

سوال میں غصے کے بغیر کس طرح اپنے چھوٹے بچے کی تربیت کروں جو بہت

زیادہ ضدی اور غصیلا ہے؟

جواب چھوٹے بچوں کی تربیت ایک اہم اور سنگین معاملہ ہے، کیوں کہ بچے ہمارا مستقبل ہیں جن کے ساتھ بہت زیادہ امید وابستہ ہوتی ہے، اس لیے ہر ماں باپ یہ جاننا چاہتے ہیں کہ وہ کس طرح اس نئی پود کی صحیح تربیت کر سکتے ہیں۔ سب سے پہلے ماں اور باپ کو اس بات پر اتفاق کرنا چاہیے کہ بچے کی تربیت کے لیے کون سا طریقہ مناسب ہے، تاکہ وہ کامیابی کے ساتھ اس تجربے سے گزر سکیں۔

- آپ کو علم ہونا چاہیے کہ بچوں کی تربیت ایک مکمل نظام ہے جس میں ماں اور باپ دونوں کا کردار اہم ہے، اسی طرح اس نظام کے کچھ اصول اور ضوابط ہیں، جن پر عمل کر کے ہی اس فتنوں بھری، خواہشات زدہ اور گمراہیوں سے آلودہ زندگی میں بچوں کو امن وسلامتی کے ساحل پر اتارا جا سکتا ہے۔
- یاد رکھیں! تشدد اور غصہ ہمیشہ علاج کا ذریعہ نہیں ہوتے، بلکہ یہ عموماً تباہی اور بربادی کا وسیلہ بنتے ہیں۔
- اپنے بیٹے کے بارے میں ابھی سے کوئی رائے قائم نہ کریں، وہ ذہین ہے یا کند ذہن، غصیلا ہے یا دھیما، کیوں کہ ابھی وہ بڑا نہیں ہوا۔

جاننا چاہیے کہ ضد ایک انسانی اور غیر انسانی خصلت ہے۔ یہ ایک نفسیاتی اور جذباتی جذبہ اور طبیعت ہے جو بڑوں میں بھی پایا جاتا ہے، لیکن بچوں میں بالخصوص زیادہ پایا جاتا ہے، کیوں کہ وہ سمجھتے ہیں کہ یہ بڑوں کے ساتھ رابطہ قائم کرنے، ان کے ساتھ گفتگو کرنے اور انھیں اپنی طرف متوجہ کرنے کا بہترین طریقہ ہے۔

بچے کی جب کوئی مخصوص ضرورت پوری نہیں ہوتی تو اس وقت طبعی طور پر عموماً

جو اضطرابات اور بے قاعدگیاں جنم لیتی ہیں، ضد بھی انھی میں سے ایک ہے اور یہ بچے میں ہونے والی طبعی اور نفسیاتی تبدیلیوں کا نتیجہ ہے جس کے لیے وہ پہلے سے کوئی تیاری کر کے نہیں بیٹھا ہوتا، لیکن بعض اوقات حالات اس کو ضدی بنا دیتے ہیں۔

ضد کے اکثر اسباب کو تین عناصر میں تقسیم کیا جا سکتا ہے:

1. بچے کے ساتھ میل جول کی کمی، لہٰذا وہ والدین کے ساتھ زیادہ سے زیادہ وقت گفتگو کرنے اور ان کی توجہ اپنی طرف مبذول کرنے کے لیے ضد کو استعمال کرتا ہے۔
2. بہت سارے والدین بچوں کو اچھا کام کرنے اور اچھا رویہ اختیار کرنے پر کوئی صلہ نہیں دیتے، ان کی کوئی حوصلہ افزائی نہیں کرتے، بلکہ ان کی طرف توجہ ہی نہیں کرتے، لہٰذا بچہ اپنے ذہن میں یہ پروگرام بٹھا لیتا ہے کہ اچھے کام کا کوئی فائدہ ہی نہیں، نا مناسب رویہ ہی بہترین ہے، کیوں کہ اس وجہ سے والدین اس کی طرف توجہ تو کرتے نہیں، اس لیے وہ ضدی بن جاتا ہے۔
3. یہ بہت زیادہ لاڈ پیار اور بلا چوں چرا اس کی ہر خواہش پوری کر دینے کی وجہ سے بھی پیدا ہو جاتی ہے۔

اب ہم علاج کے طریقوں کی طرف آتے ہیں، لیکن اگر اس سے پہلے یہ بات اچھی طرح سمجھ لیں کہ بچے کی ضد اور غصے کا علاج قطعاً یہ نہیں کہ آپ بھی اس کے ساتھ اسی طرح ضد اور غصے کے ساتھ پیش آئیں۔

یہ طریقے حسبِ ذیل ہیں، آپ اپنے بچے کی عمر کے مطابق ان میں سے کسی ایک کا انتخاب کر سکتی ہیں:

1. اس کی باتیں توجہ اور دھیان سے سنیں، گفتگو اور مکالمے کا ہونا نہایت

ضروری ہے۔

2 محبت بھرے الفاظ استعمال کریں جن کو سن کر اس کو احساس ہو کہ آپ اس کو قبول کرتی ہیں اور اس کے ساتھ محبت کرتی ہیں۔

3 مشاہدہ کرنے اور پڑھنے پر اکسائیں اور تعاون کریں۔

4 وقت کی بہت زیادہ ضرورت ہے، کیوں کہ تبدیلی ایک آہستہ ردعمل ہے۔

5 بچے کی تعریف کریں اور مثبت انداز میں اس کا حوصلہ بڑھائیں۔ چھوٹے سے چھوٹے کام پر بھی اس کی تعریف کریں۔

6 محبت اور شفقت بھرے انداز میں موثر سرزنش کا انداز اپنائیں۔

7 ماضی میں آپ نے اس کی تربیت میں جو غلطیاں کیں اور اس کو جو جسمانی اور نفسیاتی اذیتیں پہنچائیں، ان کے ازالے کے لیے اس کے ساتھ اپنا تعلق بہتر اور مضبوط بنائیں۔

8 چھوٹے اور معمولی چیلنج کو اہمیت نہ دیں اور بالمثل برتاؤ سے بچیں۔

9 بچے کے ساتھ برتاؤ کرتے وقت صبر کا دامن نہ چھوڑیں۔

10 بچے کے ساتھ معاہدے کریں (سزا اور جزا کا قانون)، یعنی اگر تم نے یہ کام کیا تو اس کی یہ سزا ہوگی اور اگر اچھا کام کیا تو یہ انعام ملے گا۔

11 اس کے ساتھ اپنے نقطہ نظر کے مطابق برتاؤ نہ کریں، بلکہ اس کے نقطہ نظر کے مطابق برتاؤ کریں، کیوں کہ وہ چھوٹا بچہ ہے اور ابھی بڑا نہیں ہوا۔

12 حکمیہ انداز سے گریز کریں، بلکہ مودبانہ انداز میں انھیں مخاطب کریں، ان کا شکریہ ادا کریں، انھیں کھیلنے اور تفریح کا موقع دیں۔

13 اس کو اپنے اندرونی احساسات، جذبات اور خواہشات کے بارے میں بیان

کرنے کا موقع دیں۔

14 اندرونی طاقت کو مفید کاموں میں صرف کرنے کا موقع پہنچائیں، مثلاً: خاکے بنانا، رنگ بھرنا وغیرہ۔

15 ہمیشہ اس کو اپنی گود میں رکھ کر پیار کریں، بوسہ لیں، اپنے پاس بٹھائیں، اس کے لیے حتی المقدور وقت نکالیں۔

16 اس کو دعا دیں، بد دعا نہیں، یہ بچے کی ضد کے علاج کا بہترین طریقہ ہے۔

میری بیٹی اپنی چھوٹی بہن کے ساتھ بہت زیادہ سختی سے پیش آتی ہے:

سوال میری بیٹی جس کی عمر تین سال ہے، بہت زیادہ غصیلی اور بہت زیادہ ضدی ہے، بہت شور مچاتی ہے اور باپ کی بہت زیادہ لاڈلی ہے۔ اس کی ایک چھوٹی بہن ہے جو ڈیڑھ سال کی ہے، وہ اس کو مارنے کا موقع ہاتھ سے جانے نہیں دیتی۔ ہماری اپنی ازدواجی زندگی بڑی خوشگوار ہے۔ اگر کوئی مسئلہ ہو بھی تو ہم اس کے سامنے بالکل بات نہیں کرتے، اس کے سامنے اس کی بہن کو بھی پیار نہیں کرتے، بلکہ عام طریقے سے پیش آتے ہیں اور کوشش کرتے ہیں کہ اس کو اس کے قریب کریں، لیکن اس کا رویہ بدل نہیں رہا، بلکہ مار بھی کارگر ثابت نہیں ہوتی، بلکہ وہ مزید بھڑک جاتی ہے۔

جواب آپ اپنی تین سالہ بچی کے ساتھ جس تجربے سے گزر رہی ہیں، وہ ایک بالکل طبعی چیز ہے، کیوں کہ اب وہ محسوس کر رہی ہے کہ اس کے ساتھ محبت اور اس پر توجہ میں کمی آ گئی ہے اور اس کی محبت اور توجہ کو یہ چھوٹی لے اڑی ہے۔ چنانچہ یہ قابلِ تعجب نہیں کہ بڑی بہن چھوٹی بہن سے حسد کرے، جب کہ بڑی کی عمر ابھی صرف تین سال ہے اور وہ یہ تمام عرصہ اپنے باپ کی محبت کے

زیرِ سایہ رہی ہے۔ وہ اکیلی اور لاڈلی تھی کہ اچانک دوسری آ گئی، جس نے اس کی جگہ لے لی اور ماں باپ کی محبت شفقت اور توجہ کو حاصل کر لیا اور جس کو وہ اپنے گمان کے مطابق بلا شرکت غیرے اپنا حق سمجھتی تھی، وہ اس سے سلب ہو گیا۔ ایسی حالت میں اگر وہ اس طرح کا ضدی اور غصے سے بھرا رویہ رکھتی ہے تو اس میں حق بجانب ہے، کیوں کہ اس کا مقصد اپنی موجودگی کا احساس دلانا ہے۔

اس کیفیت کو والدین کی توجہ حاصل کرنا کہا جاتا ہے، اس کی وجہ سے بچہ بے قراری، بے خوابی اور تناؤ کا شکار ہو جاتا ہے، جس کی وجہ سے اس سے ایسی غیر ارادی حرکتیں صادر ہوتی ہیں، جو اس کی انتقام لینے کی خواہش پر دلالت کرتی ہیں، مثلاً: چھوٹی بہن سے محبت نہ کرنا، اس کو ایذا پہنچانا، والدین کے ساتھ سخت رویہ رکھنا، ان کی توجہ حاصل کرنے کے لیے رونا چیخنا، اپنی بات پر اڑے رہنا وغیرہ۔

اس حالت پر قابو پانے کے لیے درج ذیل طریقے اپنائیں:

1. اس پر توجہ دیں، اس کے مطالبات پر غور کریں، اس کے ساتھ لاڈ پیار کریں اور اس کو احساس دلائیں کہ وہ بڑی ہے اور زیادہ اہم، زیادہ خوب صورت اور زیادہ محبت کے قابل ہے اور وہی اصل ہے، یہ چھوٹی چوں کہ ابھی کمزور ہے اور اٹھ بیٹھ بھی نہیں سکتی، اس لیے ہم اس کی کمزوری کی وجہ سے اس کے ساتھ شفقت سے پیش آتے ہیں اور یہ اس کا حق ہے، اس میں جھگڑے کی کوئی بات نہیں۔
2. اس کو تدریجاً چھوٹی بہن کے ساتھ محبت کرنے کی ترغیب دیں اور اس کے ساتھ اس کے رویے کی نگرانی بھی کریں، مثلاً: اس کے لیے کچھ نمایاں کھلونے خریدیں اور ساتھ ہی کوئی چھوٹا سا کھلونا اس کی بہن کے لیے بھی خریدیں اور اس کو کہیں کہ وہ یہ کھلونا اپنے ہاتھوں سے اپنی بہن کو بطورِ تحفہ

دے۔ جب وہ چھوٹی بہن کے ساتھ اچھا سلوک کرے، اس کو خاموش کرنے یا سلانے کی کوشش کرے تو اس پر اس کو ضرور انعام دیں۔

3 اس کو عادت ڈالیں کہ وہ چھوٹی بہن کو خود فیڈر کے ساتھ دودھ پلائے یا کھانا کھلائے یا اس کے منہ میں چوسنی وغیرہ ڈالے۔

4 اس کو کوئی گڑیا خرید کر دیں، تاکہ وہ اس کے ساتھ لاڈ کرے، اس کو کپڑے پہنائے، اس کے ساتھ کھیلے، اس طرح وہ اپنی چھوٹی بہن پر توجہ دینے کے لیے غیر محسوس انداز میں تربیت حاصل کرے گی۔

5 اس کے سپرد چھوٹی چھوٹی ذمے داریاں کریں، مثلاً: کوئی چیز اٹھا کر کہیں رکھنے کا کہیں، چھوٹے چھوٹے کام کروائیں، اس سے کہیں کہ اپنی بہن کے لیے فلاں چیز تیار کرے، تاکہ وہ بڑوں کے چھوٹوں پر حقوق سمجھنا شروع کر دے۔

یہ تمام طریقے استعمال کر کے آپ اپنی بڑی بیٹی کے دل میں چھوٹی کے بارے میں غیرت اور جلن میں کمی لا سکتی ہیں یا آپ کو یقین ہونا چاہیے کہ یہ ایک مرحلہ ہے جو گزر جائے گا، لیکن آپ احتیاط اور نگرانی جاری رکھیں۔ مار پیٹ اور سزا سے اجتناب کریں، یہ بہت بڑی غلطی ہے، کیوں کہ اس طریقے کے ساتھ آپ غیر محسوس انداز میں اس کو تشدد سکھائیں گی۔

سوال میرا بیٹا دوسرے بچوں کو مارتا ہے، وہ بہت زیادہ غیر ضروری حرکت کرتا ہے اور کھیل کود پسند کرتا ہے، لیکن اب وہ بہت زیادہ غصیلا اور ضدی ہو چکا ہے، چیزیں توڑتا اور کسی کے قابو میں نہیں آتا۔

جواب آپ کا بیٹا ابھی چھوٹا سا بچہ ہے، شاید بچوں کی تربیت کے حوالے سے آپ کا تجربہ کم ہے، اس لیے آپ اس کے ساتھ بڑوں جیسا برتاؤ کرتی

ہیں، اس کو اپنے شان دار بچپن اور محبت کرنے والی رحم دل ماں کی شفقت سے لطف اندوز ہونے دیں۔

ہم بچوں کے رویوں کو سمجھنے میں اکثر غلطی کرتے ہیں اور ان کے ساتھ اس طرح برتاؤ کرتے ہیں، گویا یہ افعال کسی بڑے بالغ اور عقل مند انسان سے صادر ہوئے ہوں!

آپ کا بیٹا اڑھائی برس کا ہے، اس کو آپ کی شفقت، نرمی اور رحم دلی کی شدید ضرورت ہے، اس کو نرمی اور بردباری سے سکھائیں، جو باتیں آپ نے ذکر کی ہیں وہ نارمل ہیں، تمام بچے ایسا کرتے ہیں۔ اگر آپ اس کے ہم عمر بچوں کے رویوں کا دقتِ نظری سے مشاہدہ کریں تو یہ باتیں آپ کو ان میں بھی نظر آئیں گی۔

آپ کو بچوں کی تربیت اور ان کی نفسیات کے موضوع پر اچھی کتابوں کا مطالعہ کرنا چاہیے۔ یہ بچوں کی عمر کے مطابق مختلف مراحل میں ہونے والی جسمانی، نفسیاتی اور معاشرتی تبدیلیوں اور خصوصیتوں کو سمجھنے میں مفید ثابت ہوں گی۔

بچے کو جسمانی سزا دینے سے گریز کریں، یہ غلط ہے اور بچے کی نفسیات تباہ کر دیتا ہے، صبر اور نرمی کے ساتھ اس کی راہنمائی کریں۔

جسے آپ چیزوں کو خراب کرنا کہتی ہیں، یہ حقیقت میں بچے میں آگاہی حاصل کرنے اور چیزوں کو جاننے کی رغبت ہوتی ہے، لہٰذا اگر وہ کچھ فضول حرکتیں کرتا ہے اور چیزوں کو جاننے کے لیے ان کو خراب کرتا ہے تو یہ طبعی کیفیت ہے جو پریشان کن نہیں۔ اصل پریشانی یہ ہے کہ لوگ بچوں کی تربیت کو کوئی اہمیت نہیں دیتے، جب کہ یہ ایک مستقل شعبہ ہے، جو صلاحیت، تحقیق و مطالعہ اور مشق کا محتاج ہے۔

تربیت کے باقاعدہ قوانین اور اصول ہیں۔ مربی کو اپنے اندر وہ صفات اور خصوصیات پیدا کرنی چاہییں، جو اس کو تربیت کا اہل بنائیں۔ اگر ہم بچوں پر الزام کی ایک انگلی اٹھائیں تو خود ہماری طرف الزام کی ایک کے بجائے تین انگلیاں اٹھتی ہیں۔

بچے پریشانی پیدا نہیں کرتے، بلکہ والدین اپنی نادانی، عمر کے ہر مرحلے کی خصوصیات اور تقاضوں سے ناواقفیت اور ان کے ساتھ برتاؤ کرنے کے صحیح طریقوں سے جاہل ہونے کی وجہ سے مشکلات کھڑی کرتے ہیں۔

لوگ عموماً شکوہ کرتے ہیں کہ ان کے بچے جھوٹ بولتے ہیں، ضدی اور غصیلے ہیں۔ یہ تمام صفات طبعی اور غیر مادی ضروریات ہیں، جنھیں دیگر مادی ضروریاتِ زندگی کی طرح پورا کرنا ضروری ہوتا ہے، بلکہ یہ جسمانی اور مادی ضروریات سے بھی زیادہ اہم ہیں۔

4/3 سال کی عمر کے بچے کے ساتھ اس طرح سلوک کرنا، گویا وہ بڑوں کی طرح علم و کمال اور عقل و ادراک کا مالک ہو اور گویا اس پر ایسے فرائض عائد ہوتے ہوں جن کو مثالی صورت میں ادا کرنا ضروری ہو، کم علمی اور بے شعوری کی علامت ہے۔ بچے اس عمر میں کھیل کود، محبت، شفقت اور امن کے محتاج ہوتے ہیں۔ وہ جھوٹ سے واقفیت رکھتے ہیں نہ ذاتی ملکیت کے معنی و مفہوم سے آگاہ ہوتے ہیں۔

لیکن مصیبت تو یہ ہے کہ بڑے اور ماں باپ بچے کے ہر فعل اور تصرف کا جواب مار پیٹ، سخت زبانی اور نفرت و انکار پر مبنی الفاظ کے ساتھ دیتے ہیں، اس کو منفی پیغام پہنچاتے ہیں اور ہر کس و ناکس سے ان کا شکوہ کرتے ہیں۔ بچہ جب یہ دیکھتا ہے کہ اس کے فعل کا یہ جواب دیا گیا ہے تو وہ سمجھتا ہے کہ یہ اہم کام ہے اور ہر کوئی اس کے بارے میں بات کرتا ہے تو وہ بار بار وہی کام کرتا ہے۔

اس طرح والدین جس خرابی اور برے سلوک کو تبدیل کرنا چاہتے ہیں، اسی کو مضبوط کر دیتے ہیں، اس لیے ان کو چاہیے کہ وہ اپنے ردِ عمل کا اس طرح اظہار نہ کریں، بلکہ اس کے عکس رویہ اختیار کریں، اس طرح آہستہ آہستہ وہ اپنے اس رویے کو ترک کر دے گا۔

مربی اگر بچے میں اچھا رویہ اور صحیح اقدار پیدا کرنا چاہتا ہے تو اس میں خوبیاں ہونی چاہییں، وہ خوبیاں یہ ہیں: محبت، شفقت، رحم دلی، نرمی، علم، بالخصوص بچے کی عمر کے مراحل کی خصوصیات کا علم، تاکہ وہ اس کی نفسیاتی اور وجدانی حالت سے آگاہ ہو کر اس کی کج رویوں کی اصلاح کر سکے۔

جارحیت پسند بچہ:

سوال میرے بیٹے کی عمر چھے سال ہے، وہ ناقابلِ برداشت حد تک جارحیت پسند ہے۔ میں نے کئی مرتبہ اس کو اس کے رویے کی وجہ سے مارا بھی ہے، لیکن وہ سرکشی میں بڑھتا جا رہا ہے، اس پریشانی کا کوئی حل بتائیں۔

جواب بہت سارے بچوں میں بالخصوص لڑکوں میں یہ رویہ عام ہوتا ہے، یہ ناپسندیدہ رویہ ہے، اس کے ساتھ سنجیدگی کے ساتھ پیش آنا چاہیے اور اس سے چشم پوشی نہیں کرنی چاہیے۔

گھر میں جارحیت پسند طبع کے حامل بچے کا وجود سب کے لیے پریشانی اور بے چینی کا سبب ہوتا ہے، جس کی وجہ سے ان کا آرام اور سکون ختم ہو جاتا ہے۔ ایسا بچہ دیگر افرادِ خانہ بالخصوص بہنوں اور بھائیوں کے درمیان محبت اور الفت کے تعلق میں دراڑیں پیدا کر دیتا ہے اور ہم اکثر دیکھتے ہیں کہ دوسرے بچے اس سے دور بھاگتے ہیں، اس کے ساتھ کھیلنا پسند نہیں کرتے۔

بچے سے جلد یہ عادت چھڑوانے کی کوشش کرنی چاہیے، کیوں کہ اگر اس کو ایسے چھوڑ دیا جائے تو یہ عادت اس میں پختہ ہو جاتی ہے اور اس کی زندگی کا حصہ بن جاتی ہے۔ اس مسئلے کے تمام پہلوؤں کا احاطہ کرنے کے لیے اس کا تجزیہ کرنا ضروری ہے، تاکہ اس کا مناسب اور حقیقت پسندانہ حل سوچا جا سکے۔

بچے میں جارحیت دوسروں کے ساتھ جھگڑا کرتے اور ان سے انتقام لیتے وقت ظاہر ہوتی ہے۔ ضد، دعوتِ چیلنج اور دوسروں کے ساتھ بے مقصد لڑائی مول لیتے وقت بھی جارحیت نمایاں ہو جاتی ہے۔

جارحیت کی اور بھی کئی صورتیں ہیں، مثلاً: بچہ دوسروں کو بالخصوص اپنے دوستوں کو تکلیف پہنچا کر لطف اندوز ہوتا ہے، وہ اسی پر اکتفا نہیں کرتا، بلکہ ان کے عیب ڈھونڈتا ہے اور ان کو پھیلاتا ہے۔ ہم دیکھتے ہیں کہ بعض بچے دوسرے بچوں کو غلط کام پر اکساتے ہیں، بعد میں ان کو بدنام کرتے ہیں۔ یہ تمام امور اگرچہ بچے کے جارحیت پر مبنی رویے کے تمام پہلوؤں پر مشتمل نہیں، لیکن اس رویے کی اہم صفتوں کا ضرور احاطہ کرتے ہیں۔

بچوں میں جارحیت کے اسباب و محرکات:

1 بچے میں حد سے بڑھی ہوئی چستی اور قوتِ حیوانی کی بہتات اس کو بہت زیادہ حرکت کرنے، دوسروں کے ساتھ جھگڑا کرنے اور انھیں تنگ کرنے پر اکساتی ہے۔

2 توجہ حاصل کرنا جارحیت کے پیچھے ایک اہم عنصر ہے۔ وہ اپنے وجود کو ثابت کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ دوسروں سے کہتا ہے: میں یہاں ہوں، لیکن افسوس ناک بات یہ ہے کہ وہ اپنی ذات کے اظہار کے لیے درست راستے سے ناواقف ہوتا ہے، اس لیے ہم دیکھتے ہیں کہ وہ دوسروں کی توجہ حاصل

کرنے کے لیے جارحیت کی راہ اپناتا ہے۔

3. بچے میں غیرت اور جلن کا احساس بھی اس کو کم از کم اس شخص کے خلاف جارحانہ رویہ اختیار کرنے پر مجبور کرتا ہے جس سے وہ جلتا ہے۔

4. بچے پر سخت پابندیاں لگانا، اس کو آزادی سے محروم کرنا اور کئی طرح کے دباؤ تلے رکھنا بھی اس کو گھر والوں کے ساتھ جھگڑے کھڑے کرنے پر اکساتا ہے۔

5. گھر والوں کا اچھی تربیت اور اس کی اہمیت سے ناواقف ہونا بھی ایک اہم عنصر ہے، جس کی وجہ سے وہ گھر میں بچوں کی تربیت کے لحاظ سے ایسی غلطیاں کرتے ہیں، جو کسی ایک بچے کو متاثر کرتی ہیں اور وہ جارحیت پسند بن جاتا ہے، مثلاً ایک بچے کو دوسرے پر ترجیح دینا دوسرے بچے میں لازماً جارحیت پیدا کرنے کا سبب بن جاتا ہے، اس کے علاوہ کئی غلط رویے ہیں جو گھر والے بچوں کے ساتھ روا رکھتے ہیں اور ان کی بری تربیت کرتے ہیں۔

6. بچے پر تشدد کرنا اور بچے کا تشدد کو دیکھنا؛ یہ ایسے امور ہیں جن کا بچے میں جارحانہ رویہ پیدا کرنے میں گہرا کردار ہے۔ جو اس کے ساتھ کیا جاتا ہے، وہی وہ دوسروں کے ساتھ کرتا ہے اور وہ جو دیکھتا ہے، اس کو دوسروں کے ساتھ کرنے کی کوشش کرتا ہے۔

7. پرتشدد گھریلو فضا اور خاندانی مسائل میں گھرا ہوا گھرانہ بچے میں جارحیت کی راہ ہموار کرتا ہے۔

8. بچے کی زندگی میں بہت زیادہ فراغت اور عدمِ مشغولیت اس کو جھگڑالو، ضدی اور تنگ کرنے والا بنا دیتی ہے۔

جارحیت پسند بچے کے ساتھ برتاؤ کے لیے چند مشورے:

1. بچے کی چھلکتی ہوئی طاقتوں کو کھیل کود پر مبنی مفید مشغلوں میں مصروف کریں،

اس کی وجہ سے اس کی جارحیت میں کمی آئے گی اور وہ مفید اور پسندیدہ کاموں میں سرگرم عمل ہو جائے گا۔

2. بچے پر بھرپور توجہ دیں اور اسے اتنی محبت اور شفقت دیں کہ وہ محسوس کرے کہ وہ آپ کے لیے اہم ہے، اس کے لیے تحائف خریدیں، اس کے دل میں پیدا ہونے والے حسد اور جلن کے ہر شعور کو کانٹے کی طرح نکال دیں، لیکن اعتدال کی راہ نہ چھوڑیں۔

3. جارحیت پسند بچے کو بعض گھریلو ذمے داریاں سونپیں، جو اس کی عمر کے مطابق ہوں، اس کو اپنی ذات پر اعتماد کرنے اور دوسروں کے سامنے اپنی صلاحیتوں اور خوب صورت مہارتوں کے اظہار کا موقع دیں۔

4. بچے کو ایک حد تک آزادی دیں، اس پر دباؤ ڈالنے سے گریز کریں اور اس کو اپنے جسم سے طاقت خارج کرنے دیں، مثلاً: اس کو گھر یا گھر کے باہر کھیلنے کی آزادی دیں۔

5. گھر والوں کو چاہیے کہ وہ اپنے طرزِ تربیت پر نظر ثانی کریں اور اس میں رخنوں اور کمزوریوں کو تلاش کر کے ان کا علاج کرنے کی صورت پیدا کریں۔

6. بچے کو جسمانی یا غیر جسمانی کسی بھی طرح کے تشدد کا نشانہ نہ بنائیں اور اس کو ایسی سخت سزا نہ دیں کہ وہ آپ سے انتقام لینے کا سوچنے لگے، اسی طرح یہ بھی نگرانی کریں کہ بچہ ٹیلی ویژن وغیرہ پر تو تشدد آمیز مواد نہیں دیکھتا یا تشدد پر مشتمل ویڈیو گیمیں تو نہیں دیکھتا؟ کیوں کہ بہت سارے بچے محض جو دیکھتے ہیں، اس کی تقلید میں جارحیت پسند بن جاتے ہیں۔

7. گھریلو فضا کو خوشگوار، اطمینان بخش، محبت آمیز، شفقت بیز، معاملہ فہم

بنانے کے لیے بھرپور کوشش کریں۔ بچوں کے سامنے گھریلو مسائل چھیڑنے سے گریز کریں۔

8. بچے کی فراغت ختم کرنے کی کوشش کریں، مثلاً: اس کو اس کے پسندیدہ کاموں کی ترغیب دیں، اس کے پسندیدہ مشاغل جاننے کے لیے اس کے قریب ہوں اور اس کی حوصلہ افزائی کریں، تاکہ وہ اپنی فراغت پر غلبہ پا سکے۔

آخر میں گھر والوں کے لیے یہ دو باتیں جاننا بے حد ضروری ہیں کہ کسی بچے کے کسی رویے کو درست کرنے کے لیے جتنی جلدی قدم اٹھایا جائے گا، مطلوبہ نتائج اتنے ہی زیادہ حاصل ہوں گے اور جتنی زیادہ تاخیر کی جائے گی، مطلوبہ نتائج کو حاصل کرنا اتنا ہی مشکل ہوگا اور اگر مقصد حاصل بھی ہو جائے تو وہ عموماً ناقص ہی رہتا ہے۔

اس لیے کسی بھی پریشانی کے حل کا بہترین وقت وہی ہوتا ہے جب اس کو دیکھ لیا جائے، اس طرح اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے مطلوبہ نتائج حاصل کیے جا سکتے ہیں۔

اسی طرح جب بچے عدمِ احترام محسوس کرتے ہیں تو وہ ضدی اور جارحیت پسند بن جاتے ہیں، لہٰذا بچے پر بہت زیادہ تنقید، خواہ اصلاح کی غرض ہی سے ہو، اس کے دل میں خیال ڈال دیتی ہے کہ اس کے گھر والے اس سے محبت نہیں کرتے یا اس کی عزت نہیں کرتے۔

ہر وقت پند و نصیحت کرتے رہنا بھی اس کو والدین سے دور کر دیتا ہے اور اس میں غصہ جنم لیتا ہے، لہٰذا والدین کو کم تنقید کرنی چاہیے، بچے کی اچھی عادتوں کی تعریف کرنی چاہیے اور اس کو محبت کا احساس دلانا چاہیے، یہی اس کا حل ہے۔

بچوں کی صحیح تربیت کے لیے چند قیمتی مشورے:

- سات سال کی عمر میں بچوں کو مساجد کی راہ دکھائیں اور ان کو اپنے ساتھ لے کر جائیں۔
- رشتے داروں کے ہاں جاتے ہوئے بچوں کو اپنے ساتھ لے کر جائیں اور انھیں عملی طور پر صلہ رحمی کرنے اور پڑوسیوں کے ساتھ حسنِ سلوک کی تربیت دیں۔
- بچیوں کو بچپن ہی سے شرعی پردے کا پابند بنائیں، تاکہ پردے کی محبت ان کی گھٹی میں پڑ جائے۔
- بچوں کی فراغت ختم کرنے کے لیے مناسب منصوبہ بندی کریں۔
- بچیوں کو گھر داری سکھائیں اور کھانا پکانے اور سلائی کڑھائی میں طاق کریں۔
- افرادِ خانہ کے لیے مناسب سیر و سیاحت کے پروگرام تشکیل دیں اور جگہ اور پروگرام پر بھرپور توجہ دیں۔
- بچوں کے سامنے بلند آواز میں ذکرِ الٰہی کریں، تلاوتِ قرآن کریں اور دل میں ان کی محبت اور تعلق پیدا کریں۔
- بچوں کو مسلمانوں اور مسلمانوں کے مسائل سے آگاہ کریں اور ان کے دل میں ان کی محبت اور تعلق پیدا کریں۔
- ہر اچھے کام میں ان کو ساتھ رکھیں۔
- انھیں حفظِ قرآن کی کلاسز میں بٹھائیں، لیکن ان کی مسلسل نگرانی کریں اور ان کی کارکردگی پر نظر رکھیں۔
- انھیں اچھی ضرب الامثال، محاورے اور مفید اشعار یاد کروائیں۔
- ان کے ساتھ فصیح زبان میں گفتگو کریں۔

- خاندان میں رونما ہونے والے مختلف واقعات سے فائدہ اٹھا کر ان کی تربیت کریں۔
- اچھے خاندان کے ساتھ تعلقات مضبوط بنائیں، تاکہ مناسب ماحول کی تشکیل کی جا سکے۔
- یاد رکھیں! بڑوں کے افعال واقوال کا چھوٹوں پر عکس پڑتا ہے!
- محبت کے موضوع پر زیادہ توجہ مرکوز کریں۔ یہ تربیت کا وہ اصلی تانا بانا ہے، جو بچے کی شخصیت کی صحیح نہج پر تعمیر کرتا ہے۔
- بچوں کے دوستوں سے بڑے مناسب انداز میں واقفیت حاصل کریں۔
- والدین بچوں کی تربیت کرتے وقت ایک ہی طریقے پر متفق ہوں، ہر کوئی اسے اپنی لاٹھی سے ہانکنے کی کوشش نہ کرے۔
- بچوں میں اچھی عادات ڈالیں۔
- بچوں کو اچھے اعمال کا خوگر بنائیں۔
- بچوں کو دستر خوان پر جو کچھ موجود ہو، اسی کو کھانے کی عادت ڈالیں۔
- ان کو جلدی اور روشن جگہ پر سونے نیز صبح خیزی کا عادی بنائیں۔
- ان میں سخاوت، بہادری، سچائی جیسے اعلیٰ اخلاق کا بیج بو دیں۔
- بچوں کے لیے خاص لائبریری قائم کریں اور اگر مفید پروگراموں سمیت ایک عدد کمپیوٹر کا بندوبست بھی کر دیں تو کیا ہی بہتر ہو۔
- چھوٹی عمر ہی میں بچوں میں مہمان نوازی کی اچھی صفت ڈال دیں اور ان کو مہمانوں کا استقبال کرنے، انھیں الوداع کہنے کی عادت ڈالیں۔
- انھیں فطری قوانین کی تعلیم دیں، مثلاً سبب ومسبب کا تعلق، اگر آپ روزی

حاصل کرنا چاہتے ہیں تو اس کے لیے محنت کرنا لازمی ہے۔ کامیابی کے حصول کے لیے جدوجہد ضروری ہے، جیسا کرو گے ویسا بھرو گے، وغیرہ۔

- انھیں عبادت کے صحیح اور کامل مفہوم سے آشنا کریں کہ وہ دین اور دنیا دونوں کے اعمال کو شامل ہے اور دین اور دنیا دو الگ الگ چیزیں نہیں، بلکہ اسلام کی نگاہ میں دونوں ایک ہی ہیں۔
- انھیں خشوع وخضوع، توجہ اور دھیان کے ساتھ نماز پڑھنے کی تعلیم دیں اور بتائیں کہ جلدی جلدی نماز پڑھنا درست نہیں۔
- انھیں امر بالمعروف اور نہی عن المنکر کی تعلیم دیں، لیکن انھیں اس کے درجات سے بھی آگاہ کریں۔
- غلطیوں کو حل کیے بغیر نہ چھوڑیں۔
- بچوں میں قناعت کا بیج بوئیں۔
- بچوں کی تربیت کرتے وقت صبر کا دامن نہ چھوڑیں، کوئی شکوہ نہ کریں، بلکہ اللہ تعالیٰ سے مدد مانگیں اور ان کی اصلاح کے لیے دعا کرتے رہیں۔
- بچوں کے ساتھ معاملات کرتے وقت اور انھیں تحائف وغیرہ دیتے وقت انصاف کو ضرور مدِنظر رکھیں۔ کسی کے ساتھ بے انصافی نہ کریں۔
- اچھائیوں پر ابھارنے کے لیے محرکات تلاش کریں۔
- گھر میں ایسا انتظام کریں کہ بچے علمائے کرام کے دروس اور تقاریر سنیں۔
- گاڑی میں اگر کہیں ایک ساتھ جا رہے ہوں تو اس وقت سے فائدہ اٹھائیں۔
- اپنی گفتگو میں شرعی اصطلاحات کا کثرت سے ذکر کیا کریں۔
- تحمل، برداشت اور صبر کے ساتھ ساتھ ان کی تدریجاً تربیت کریں۔

- تربیت کرتے وقت ان کے دل کو اللہ تعالیٰ کے ساتھ جوڑنے کی کوشش کریں۔
- بڑے بچے کی تربیت پر زیادہ زور دیں، وہ بعد میں چھوٹے بچوں کی تربیت میں آپ کا معاون ثابت ہوگا۔
- بچیوں کے لیے ماں کے کردار کی اہمیت کو واضح کیا جائے۔
- باپ کو چاہیے کہ وہ بچوں کی تربیت کے متعلق ہونے والی ہر جدید تحقیق پر حتی الوسع نگاہ رکھے۔
- بچوں کی انفرادی صلاحیتوں کو پہچانیں۔
- جتنی توجہ ان کو برائیوں سے روکنے کے لیے دیتے ہیں، اتنی ہی توجہ سے ان کو اچھائیوں کا بھی حکم دیں۔
- تربیت میں توازن اور اعتدال برقرار رکھیں۔
- تربیت میں جامعیت کو مدِ نظر رکھیں۔
- اگر آپ بچے کو کچھ کرنے کا حکم دیتے ہیں تو پھر بھول نہ جائیں، بلکہ اس پر نظر رکھیں کہ وہ کس حد تک اس پر عمل کر رہا ہے۔
- شخصیت پر قابو پانے کی صلاحیت پیدا کریں۔
- غصے اور محبت کے جذبات کے رخ کو اللہ تعالیٰ کی طرف موڑنے کی تلقین کریں۔
- ان کی خواہشات اور بلند ارادوں کو صحیح رخ پر پروان چڑھائیں اور ان کی حوصلہ افزائی کریں۔
- بچے کی ہر خواہش کو ہر وقت پورا نہ کریں۔
- بچیوں کی مناسب تربیت کریں۔

- بچوں کی پیدائشی اور اخلاقی صفتوں کی حد سے زیادہ تعریف یا ان کے عیوب کی حد سے زیادہ تنقیص، یہ دونوں رویے بہت زیادہ خطرناک ہیں۔
- مرد اور عورت کے درمیان جو فرق شریعت نے بیان کیا ہے، انھیں اس کی تعلیم دیں۔
- ان کو جو حکم دیں یا ان کی جو راہنمائی کریں یا جس کام سے منع کریں، اس کو رسم و رواج کے ساتھ جوڑنے کے بجائے اللہ تعالیٰ کے ساتھ جوڑیں کہ یہ کام اللہ تعالیٰ کو پسند یا ناپسند ہیں۔
- اللہ تعالیٰ کی صفتوں اور اس کی نعمتوں کا ذکر کر کے ان کے دلوں میں اس کی محبت و عظمت پیدا کریں۔
- بچے کی تربیت کرتے وقت ڈرانے سے زیادہ ترغیب سے کام لیں۔
- مناسب محلے اور مناسب سکول کا انتخاب کریں۔
- مختلف مخصوص مسائل میں اپنے بیٹے کی رائے سے آگاہی حاصل کرنے کی کوشش کریں، تاکہ آپ اس کی صحیح اور مناسب راہنمائی کر سکیں۔
- گھر کے اندر خوشگوار اور پر مزاح ماحول پیدا کریں۔
- بچوں کو بددعا نہ دیں، بلکہ قبولیت کے اوقات تلاش کر کے ان کے حق میں دعا کریں۔
- لڑکوں کو بڑوں کی مجالس میں اپنے ساتھ لے کر آئیں۔
- پہلے ان کو چھوٹی چھوٹی ذمے داریاں دیں اور بعد میں تدریجاً بڑی ذمے داریاں دیں۔
- سزا میں توازن برقرار رکھیں۔

- بچے پر سختی کرنے یا اس کو راضی کرنے میں اعتدال سے کام لیں۔
- اگر کسی موقع پر افرادِ خانہ ایک ساتھ ہوں تو پند ونصیحت کے لیے اس موقع سے فائدہ اٹھائیں۔
- بات بات پر قسمیں اٹھانے یا گالیاں نکالنے کی عادت پیدا نہ ہونے دیں۔
- ضروری نہیں کہ باپ ہر کام کا براہِ راست حکم دے، بلکہ وہ اپنے عمل کے ذریعے بھی ان کو اکسا سکتا ہے، مثلاً: خود مطالعہ کرنا، ان کو مطالعے کی کتب دینا۔
- ہمسائیوں، رشتے داروں اور دوستوں کے بارے میں مثبت گفتگو کرنا اور منفی گفتگو سے پرہیز کرنا۔
- بہت زیادہ خبردار کرنا بچے میں خوف پیدا کر دیتا ہے۔
- بہت زیادہ احتیاط بچوں میں وسوسوں کو جنم دیتی ہے۔
- بہت زیادہ دخل اندازی تعلقات بگاڑ دیتی ہے۔
- بچوں کو نیکی کی مجالس میں اپنے ساتھ لے کر جائیں۔
- بچوں کی گفتگو پر شریعت کے مطابق تبصرہ کریں۔
- بچوں کو والدین اور تمام لوگوں کا شکریہ ادا کرنے کی عادت ڈالیں۔
- انھیں محبت بھرے کلمات سکھائیں۔
- انھیں غلطی پر معافی مانگنے کی عادت ڈالیں۔
- انھیں اپنی ذات پر اعتماد کرنے اور اپنے کام خود کرنے کی ترغیب دیں۔
- جامع اقوال پڑھ کر سنائیں اور ان کی وضاحت کریں۔
- بچوں کے درمیان تقابل نہ کریں۔
- والدین بچوں کے درمیان اپنے جھگڑوں کا پندارا بکس نہ کھولیں۔

- بچوں کو سکھائیں کہ وہ اپنے گھر کی باتیں دوسروں کو نہ بتائیں۔
- پرہیز علاج سے بہتر ہے۔
- بچوں کو عاجزی، عدمِ تکبر اور حق قبول کرنے کی تربیت دیں۔
- بچوں کی فکری اور تربیتی حالتوں کے درمیان توازن قائم رکھیں۔
- بچوں کی جذباتی نگاہ سے نہیں، بلکہ شرعی نقطہ نگاہ سے تربیت کریں۔
- علما اور ماہرین سے مشورے کریں۔
- ہر بچے کی نفسیاتی ترکیب سے آگاہی حاصل کریں۔
- 1 سے 9 سال تک اپنے بچے کے ساتھ کھیلیں۔
- 7 سے 14 سال تک اس کی تربیت کریں۔
- 14 سے 21 سال تک اس کے ساتھ رہیں۔

اللہ تعالیٰ سے دعا کریں کہ وہ آپ کے لیے آسانی پیدا کرے اور آپ کو بچوں کی اچھی تربیت کرنے پر ثابت قدم رکھے۔

سوال میرا خاوند بڑا شریف، رومان پرور، محبت کرنے والا اور اچھے دل کا مالک ہے، لیکن جب غصے میں آتا ہے تو اس وقت اس کی شخصیت بالکل بدل جاتی ہے۔ وہ زبان درازی کرنے اور ہاتھ اٹھانے سے بھی گریز نہیں کرتا۔ میں کس طرح اس کے ساتھ پیش آؤں کہ اس کی اس عادت سے جان چھڑوا سکوں؟

جواب آپ نے اپنے خاوند کے بارے میں جو لکھا ہے، اس کے مطابق اس میں بہت ساری اچھی خوبیاں بھی ہیں جو مثبت پہلو ہے، آپ اس کو اپنے فائدے کے لیے استعمال کرنے کی بھرپور کوشش کریں۔

آپ کے خاوند کا یہ مسئلہ ہے کہ وہ آپ کو بہت زیادہ زدوکوب کرتا ہے،

یقیناً اس کو یہ حق حاصل نہیں اور وہ غلط کرتا ہے۔

رسول اللہ ﷺ کے گھر چند عورتیں آئیں اور انھوں نے شکوہ کیا کہ ان کے خاوند ان کو مارتے ہیں، یہ سن کر آپ ﷺ غصے میں آگئے اور فرمایا:

''یہ تمھارے اچھے لوگ نہیں۔ تم سے بہتر وہ ہے جو اپنے گھر والوں کے لیے اچھا ہو اور میں اپنے گھر والوں کے لیے تم سب سے بہتر ہوں۔'' [1]

آپ ﷺ نے مردوں کو عورتوں کو مارنے پر خبردار کرتے ہوئے فرمایا:

''تم میں سے کوئی ایک کیوں اپنی بیوی کو غلاموں کی طرح پیٹتا ہے، پھر رات کے آخری حصے میں اس کے ساتھ ہم بستری بھی کرتا ہے؟'' [2]

یہاں میں آپ کے لیے چند مشورے درج کرتا ہوں، جن پر عمل کر کے آپ اپنے خاوند کی مار پیٹ سے بچ سکتی ہیں:

1. جب وہ غصے میں آیا ہوا ہو تو آپ بالکل پرسکون رہیں، اپنے آپ کو طیش میں آنے سے روکیں۔
2. جب وہ غصے سے بھڑکا ہوا ہو تو اس کی باتوں کا جواب نہ دیں، بلکہ خاموشی اختیار کریں۔
3. بلکہ جب وہ غصے میں آیا ہوا ہو تو آپ اس کا سامنا کرنے سے گریز کریں، کسی دوسرے کمرے میں چلی جائیں، تاکہ اس کا غصہ ٹھنڈا ہو جائے۔
4. اپنے والدین کو دونوں کے مسائل سے آگاہ نہ کریں، بلکہ کسی دوسرے کی مداخلت کے بغیر دونوں بیٹھ کر ان کو حل کریں، لیکن جب بات بہت زیادہ بڑھ جائے اور آپ کو اپنی جان کا خطرہ لاحق ہو جائے تو ایسی صورت میں اپنے گھر

---

[1] سنن الترمذي، رقم الحديث (٣٨٩٥) سنن ابن ماجه، رقم الحديث (١٩٧٧)

[2] صحيح البخاري، رقم الحديث (٤٩٤٢) صحيح مسلم، رقم الحديث (٢٨٥٥)

کے کسی سمجھ دار اور غیر جذباتی فرد کے سامنے اپنی پریشانی رکھیں، جو جلتی پر تیل ڈالنے کے بجائے آپ دونوں کے مسائل حل کرنے کے لیے مداخلت کرے۔

5 اس کے غصے کے اصل اسباب تلاش کرنے کی کوشش کریں، ممکن ہے یہ اس کے مزاج کا حصہ ہو یا اس کی تربیت ہی ایسے ماحول میں ہوئی ہو، تاہم اصل اسباب جان کر ان کے مطابق اس کے غصے اور مار پیٹ کا حل تلاش کریں۔

ازدواجی زندگی میں ہم آہنگی اس وقت تک پیدا نہیں ہو سکتی، جب تک اس کی بنیاد مضبوط اور سیدھی بنیادوں پر قائم نہ ہو، بلاشبہہ خاوند کا کردار سرپرست کا کردار ہے، لیکن بیوی کے حساب پر نہیں۔ باہمی احترام، اعتماد، محبت اور معاملہ فہمی کا ہونا از حد ضروری ہے۔ ہمارے لیے رسول اللہ ﷺ اور آپ کی ازواجِ مطہرات بہترین نمونہ ہیں، جن کی سیرت کی اقتدا کر کے انسان بہت سارے ازدواجی مسائل سے چھٹکارا پا سکتا ہے۔

سوال تنگ مزاج لوگوں کے ساتھ کس طرح پیش آیا جائے اور کس طرح ان کی اصلاح و تربیت کی جائے؟

جواب اخلاق و کردار کی تشکیل اور مختلف رویوں کی تہذیب و اصلاح کے لیے اسلامی تربیت بہت سارے مفید تربیتی اصول وضوابط پیش کرتی ہے، آپ بھی ان اصول کو مدِ نظر رکھ کر لوگوں کی اصلاح کر سکتے ہیں:

1 تدریجی عمل:

تربیتی عمل ایسا عمل نہیں جو کسی کو اچانک ایک حالت سے دوسری حالت میں بدل دے، بلکہ یہ ایک آہستہ ردِ عمل ہے اور درجہ بدرجہ اپنا کام دکھاتا ہے، لہٰذا آپ کو چاہیے کہ آپ اگر کسی انسان میں تبدیلی لانا چاہتے ہیں تو اس کے لیے اب

پروگرام وضع کریں، جس میں درجہ بدرجہ اس کی اصلاح کو پیشِ نظر رکھا جائے۔

2 مناسب موقعے سے فائدہ اٹھائیں:

کسی بھی کام کو صحیح کرنے کے لیے موقعے کی مناسبت بہت زیادہ ضروری ہوتی ہے۔ بے موقع کہی گئی بات فائدے کے بجائے نقصان سے دوچار کر دیتی ہے، چنانچہ موقع ملتے ہی آپ براہِ راست کچھ کہنے کے بجائے نبیِ کریم ﷺ کا کوئی واقع بیان کریں، جس میں نرمی، حسنِ اخلاق اور خوش مزاجی کا کوئی پہلو نکلتا ہو۔

3 درخت کی نگرانی کریں:

انسانی فطری طبیعتیں ان بیجوں کی طرح ہیں، جو کھیتوں اور کھلیانوں میں اگتے ہیں۔ اگر ان کو ایسے ہی چھوڑ دیا جائے تو وہ بے ڈھنگے انداز میں اُگ آتے ہیں۔ اچھے پودوں کے پہلو میں نقصان دہ پودے بھی اُگ آتے ہیں، تو جس طرح انسان اپنے کھیت اور باغ پر توجہ دیتا ہے اور بڑی محنت، محبت اور صبر سے اس کی کاٹ چھانٹ اور اصلاح کرتا ہے ایسے ہی انسانوں کے مزاج کو تبدیل کرنے کے لیے محنت، محبت اور صبر کی ضرورت ہے۔

4 حوصلہ افزائی:

لوگوں کی غیر محسوس انداز میں حوصلہ افزائی کریں کہ وہ بری عادتوں کو چھوڑ کر اچھی عادتوں کو اپنانے کے لیے تیار ہو جائیں، مثلاً: ان کو اس موضوع پر کوئی کتاب پڑھنے کے لیے دیں، کسی وعظ و نصیحت کی مجلس میں لے کر جائیں۔

5 ذاتی اور اندرونی محرک بیدار کریں:

انسان کی داخلی قوت اور اس کے ضمیر کو بیدار کرنے کی کوشش کریں۔ یہ

وہ قوت ہے جو اس کے جذبات اور ارادوں کو قابو کرتی ہے اور اس کو کسی بھی طرح کا رویہ اختیار کرنے کے لیے مجبور کرتی ہے، اگر یہ قوت جاگ جائے اور خوفِ الٰہی کے تابع ہو جائے تو انسان کے اعمال اور رویے درست ہو جاتے ہیں۔ یہ ذاتی محرک بیدار کرنے کے لیے درج ذیل طریقے اپنائے جا سکتے ہیں:

1. اس کے دل میں اللہ تعالیٰ کی عظمت، قدرت اور ایمان کو راسخ کیا جائے، کیوں کہ جب انسان کے ڈھانچے کی گہرائیوں میں ایمان اتر جائے تو اس کا دل، سوچ اور جذبات پاکیزہ ہو جاتے ہیں اور اس میں نیکیوں کی قوتِ ارادہ مضبوط ہو جاتی ہے۔
2. حکمت آمیز انداز میں گفتگو کرنا۔
3. ترغیب وترہیب کا اسلوب۔

اس طرح ان طریقوں کو اپنا کر کسی انسان کے مزاج اور رویے میں بہتری لائی جا سکتی ہے۔

سوال میرا مسئلہ یہ ہے کہ مجھے بہت جلد غصہ آ جاتا ہے اور پھر اپنی زبان پر قابو نہیں رہتا، دوسری طرف میری والدہ بہت زیادہ غصے والی ہیں، وہ اکثر اوقات مجھے میرے بھائیوں کے سامنے ذلیل کرتی رہتی ہیں اور میری چھوٹی بہنوں کو بھی مجھ پر بھڑکاتی ہیں۔ میں بھی غصے میں آ جاتا ہوں اور مجھے اپنی زبان پر قابو نہیں رہتا۔ مجھے اپنے رویے پر شرمندگی بھی ہوتی ہے اور میں آیندہ ایسا نہ کرنے کا عہد بھی کرتا ہوں، لیکن اس پر کاربند نہیں رہ پاتا۔ مجھے اس پریشانی سے چھٹکارا پانے کے لیے کوئی حل بتائیں۔

جواب آپ اپنی ماں کے ساتھ جو بدسلوکی کرتے ہیں، وہ بہت بری بات ہے

اور آپ اس سے آگاہ بھی ہیں۔ کسی ناواقف کو بھی گالی دینا حرام ہے اور ایسا شخص فاسق کہلاتا ہے، جس طرح فرمانِ مصطفیٰ ﷺ ہے۔

آپ کے پاس اپنی بدسلوکی کے جواز کی کوئی دلیل نہیں ہے۔ اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

﴿وَ قَضٰی رَبُّكَ اَلَّا تَعْبُدُوْٓا اِلَّآ اِیَّاهُ وَ بِالْوَالِدَیْنِ اِحْسَانًا اِمَّا یَبْلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ اَحَدُهُمَآ اَوْ كِلٰهُمَا فَلَا تَقُلْ لَّهُمَآ اُفٍّ وَّ لَا تَنْهَرْ هُمَا وَ قُلْ لَّهُمَا قَوْلًا كَرِیْمًا﴾ [بني اسرائيل: ٢٣]

''اور آپ کے رب نے فیصلہ کر دیا کہ تم اس کے سوا کسی کی عبادت نہ کرو اور والدین سے اچھا سلوک کرو، اگر ان دونوں میں سے ایک یا دونوں تیرے ہاں بڑھاپے کو پہنچ جائیں تو تُو ان سے ''اُف'' تک نہ کہہ اور انھیں مت جھڑک اور ان سے نرم (لہجے میں ادب و احترام سے) بات کر۔''

﴿وَ اِنْ جَاهَدٰكَ عَلٰۤی اَنْ تُشْرِكَ بِیْ مَا لَیْسَ لَكَ بِهٖ عِلْمٌ فَلَا تُطِعْهُمَا وَ صَاحِبْهُمَا فِی الدُّنْیَا مَعْرُوْفًا وَّ اتَّبِعْ سَبِیْلَ مَنْ اَنَابَ اِلَیَّ ثُمَّ اِلَیَّ مَرْجِعُكُمْ فَاُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُوْنَ﴾

[لقمان: ١٥]

''اور اگر وہ دونوں تجھ پر زور ڈالیں کہ تو میرے ساتھ شرک کرے، جس کا تجھے علم نہیں تو ان کی اطاعت نہ کرنا اور دنیا میں بھلے طریقے سے ان دونوں سے اچھا سلوک کر اور اس شخص کے طریقے کی اتباع کر جو میری طرف رجوع کرتا ہے، پھر میری ہی طرف تمھاری واپسی ہے، پھر میں تمھیں بتاؤں گا جو کچھ تم عمل کیا کرتے تھے۔''

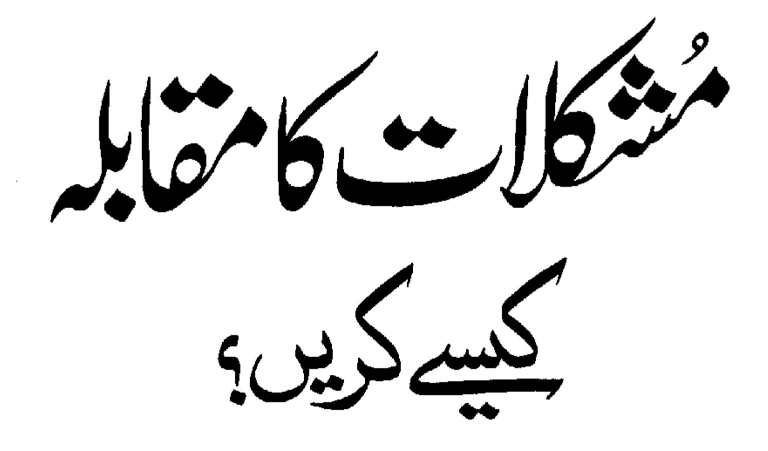
والدین کے ساتھ حسنِ سلوک کرنا ان کا حق ہے، جو کسی حالت میں بھی ساقط نہیں ہوتا، اس لیے والدہ کے ساتھ حسنِ سلوک سے پیش آنا ہر حال میں فرض ہے۔

جس صورتِ حال سے آپ گزر رہے ہیں، اس کا بہترین حل صرف اور صرف صبر کرنا ہے اور اللہ تعالیٰ سے اجر کی امید رکھنا ہے۔

اس کتاب میں بہت سارے ایسے طریقے ذکر کیے گئے ہیں، جن کو اپنا کر آپ اپنے نفس پر قابو پانا سیکھ سکتے ہیں۔

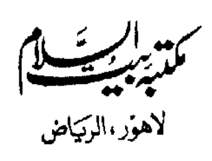
آپ ان اسباب پر غور کریں، جس کی وجہ سے آپ کی والدہ آپ پر بھڑکتی ہے، وہ یقیناً آپ کی بہتری چاہتی ہوں گی اور یہ بات پھر یاد رکھیں کہ والدین کے ساتھ حسنِ سلوک کرنا سب سے بڑی نیکی اور جنت میں جانے کا اہم ذریعہ ہے۔



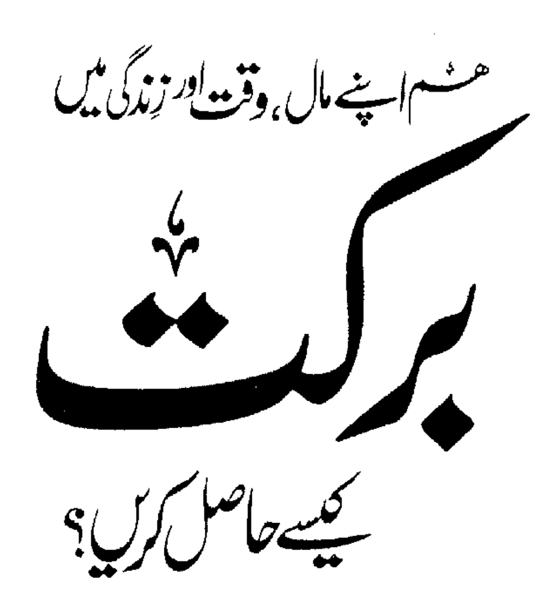


دُنیاوی تکالیف و مصائب کا مقابلہ کرنے کے
43 طریقے

ترجمہ | حافظ عبداللہ سلیم حفظہ اللہ



لاہور، الریاض



تالیف

ڈاکٹر امین عبداللہ الشقاوی حفظہ اللہ تعالیٰ

ترجمہ
فضیلۃ الشیخ حافظ محمد عمر حفظہ اللہ تعالیٰ
فاضل جامعہ سلفیہ فیصل آباد

نظر ثانی
حافظ شاہد محمود
فاضل مدینہ یونیورسٹی

مکتبہ بیت السلام
لاہور، الریاض

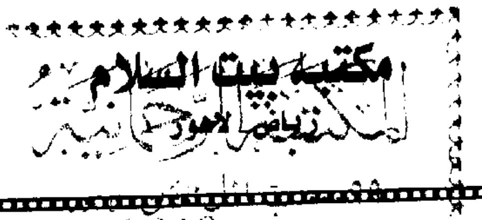
100
حرام کاروبار اور تجارتی معاملات

تالیف

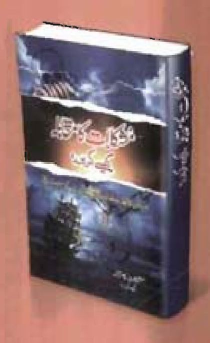
ابراھیم بن فتحی بن عبد المقتدر

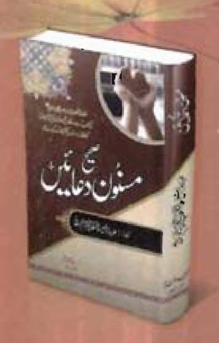
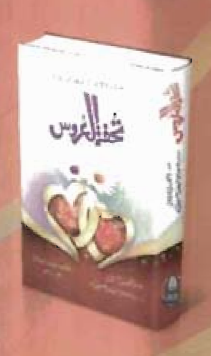
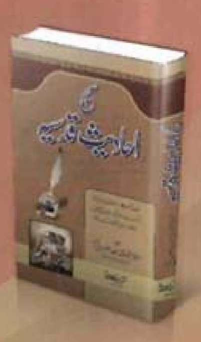
ترجمہ
فضیلۃ الشیخ حافظ محمد عمر حفظہ اللہ تعالیٰ
فاضل جامعہ سلفیہ فیصل آباد

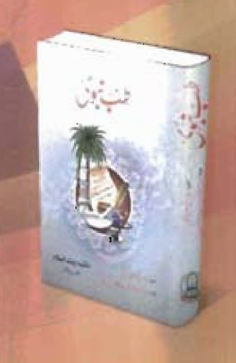
نظرثانی
حافظ شاہد محمود
فاضل مدینہ یونیورسٹی



لا تغضب




مسنون دعائیں

تحفۃ العروس

احادیث قدسیہ

برکت

طب نبوی

477
نکاح و طلاق

1100